

PRVA JEDAČICA SIROVOGA U DVADESETOM STOLJEĆU, 10-GODIŠNJA ATERHOVOVA KĆI ANAHIT, KOJA U ŽIVOTU NIJE OKUSILA KUHANE ILI DRUGE IZOPAČENE HRANE

9 789532 083514

A. T. HOVANNESSIAN-ATERHOV JESTI SIROVO

UPT

UPT

JESTI SIROVO

A. T. HOVANNESSIAN-ATERHOV

A.T. HOVANNESSIAN-ATERHOV

JESTI SIROVO

Neophodni put k zdravlju

Imaš li poteškoća sa zdravljem?
U ovoj ćeš knjizi lako otkriti uzrok tim poteškoćama i način kako da poboljšaš svoje zdravlje!

A.T. HOVANNESSIAN-ATERHOV

JESTI SIROVO

Neophodni put k zdravlju

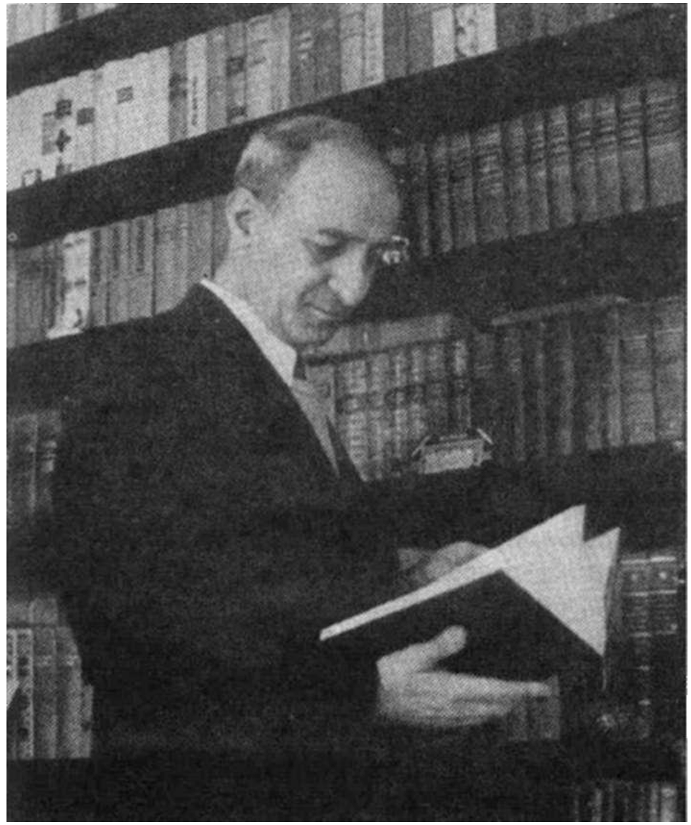
Naziv izvornika
RAW EATING

Američki izdavač
HALLELUJAH ACRES PUBLISHING
PO Box 2388
Shelby, NC 28151

Kazalo

DRUGI DIO

TREĆI DIO





Predgovor

Knjigu „Jesti sirovo" Anšavira Hovanesiana pročitao sam prvi put 1978. godine. Ovo nadahnuto djelo najviše me je potaklo da prijeđem na sirovu dijetu. G. Hovanesianu je dvoje djece umrlo od pogrešne hrane. On piše: „Moja djeca su umrla od postupnog izgladnjenja i propadanja svih njihovih organa prouzrokovanog neprirodnom ishranom i otrovnim ljekarijama." Sve ovo je moglo biti izbjegnuto!

Jedan od razloga što obolijevamo je posvemašnja ovisnost o kuhanoj hrani. Ne možemo utažiti žudnju za okusom kuhane hrane. A pri kuhanju i pečenju remeti se genetska građa hrane, što dovodi do smanjenja njezine hranjive kakvoće. Bog nam veli u Knjizi postanka da su sve stvari stvorene radi nas. Aršavir Hovanesian nam svojom tragičnom pričom i svojim naknadnim istraživanjem dokazuje da je Bog zaista svemoguć i da ćemo, slijedeći njegov plan, živjeti dug život, slobodan od bolesti.

Moja prva knjiga „Jesti sirovo" ima „magareće uši" i već je sasvim pohabana, ali ja je još uvijek otvaram za nadahnuće i potvrdu da je ispravna dijeta lijek svim bolestima. Godinama sam nastojao stupiti u dodir s g. Hovanesianom kako bih nabavio više primje-

raka ove knjige. Nažalost, svi pokušaji su bili bezuspješni. Međutim, smatrao sam njegovu poruku toliko važnom da je naša zajednica „Hallelujah Acres" odlučila napraviti reprint ovoga klasičnog djela.

„Jesti sirovo" je napisano prije 40 godina. Zamislite kako bi naš svijet danas izgledao, da su svi odonda promijenili svoje loše navike! Preporučujem vam da ovu knjigu pročitate od korica do korica i da je dadnete na čitanje svim poznatima. Razglasite poruku da nitko ne mora biti bolestan!

Rev. George Malkmus

Predgovor drugom izdanju

Prvi dio ove knjige objavljen je 1963. godine pod naslovom „Jesti sirovo". U tome malenom svesku, koji sadrži kratki sažetak mojega shvaćanja prehrane, dotaknuo sam se skoro svakog važnog aspekta jedenja sirovoga. Općenito govoreći, nema potrebe raspredati o pojedinostima kako bi se svijetu protumačila jednostavna istina da je način kuhanja i prerađivanja hrane kojim se prirodni hranjivi sastojci pretvaraju u neprirodne tvari ne samo štetna radnja protiv prirodnih zakona, nego da tu leži glavni uzrok svih bolesti. I najneukija osoba može lako shvatiti kako medicinska znanost temeljena na kuhanoj hrani i otrovnim ljekarijama, umjesto da oslobodi čovječanstvo od bolesti, uvlači ga u mnogobrojna ozbiljna oboljenja na koja su sva druga stvorenja otporna.

Nakon što o ovome pročita samo nekoliko redaka razborita osoba će se trgnuti iz pospanog nemara i shvatiti svu ozbiljnost situacije. Velika većina svijeta, međutim, zaslijepljena sadašnjim zabludama medicinske znanosti i kojekakvim predrasudama, zahtijeva šire tumačenje cijelog predmeta. Zbog toga sam u drugom dijelu knjige iznio dodatno i podrobnije tumačenje nekih ključnih pitanja. Istovremeno sam iskoristio priliku da napravim sitnije ispravke u prvom dije-

lu. U vrijeme prvog izdanja ove knjige zamisao o jedenju sirovoga bila je tek u zametku, a danas se primjenjuje u mnogim zemljama. Odričući se kuhane hrane i otrovnih ljekarija, tisuće razboritih osoba diljem svijeta izliječile su se od dugotrajnih bolesti i sada su u stanju uživati u zdravom i sretnom životu. Na kraju knjige sam priložio nekoliko pisama što sam ih od tih osoba primio.

Kad se izumi novi instrument ili stroj, dovoljno je obaviti nekoliko pokusa za potvrdu ili dokaz izuma. Danas diljem svijeta tisuće ljudi su živi dokaz da jedenje sirovoga spašava čovječanstvo od nemilosrdnog stiska bilo koje bolesti na zemlji. Netko bi pomislio da će ovo biti dovoljno za buđenje znanstvenog svijeta iz njegove pospane tromosti i uvjeriti svakoga u ogromne blagodati što ih jedenje sirovoga pruža svima.

Današnji svijet, zaslijepljen ovisnostima, organizira međunarodne konferencije za borbu protiv navodnog svjetskog manjka hrane i drži beskrajne govore o smiješnim temama, dok u međuvremenu 80% prave hrane što nam priroda daje sami uništavamo kuhanjem i pripremanjem.

Apeliram na sve prave humanitarce da progovore i svojim upornim zahtijevanjem pozovu vlasti da smjesta poduzmu korake kako bi načelo o jedenju sirovoga postalo praksa. Vrijeme je zrelo za akciju.

Prvi dio

Kako mi je pala na pamet ideja o jedenju sirovoga?

Čovjekova jedina hrana trebalo bi biti sirovo povrće. Svijet bi se smjesta trebao ostaviti navike kuhanja hrane, jer to je nepogrešivi zahtjev prirode. Potrošnja kuhane hrane je najveće barbarstvo ljudske povijesti, barbarstvo kojega, izgleda, nitko nije svjestan i kojemu svatko nesvjesno postaje žrtvom. Bez obzira na to koliko ova ideja može nekima izgledati čudnom, radi se o apsolutnoj istini na koju svi, htjeli - ne htjeli, moramo pristati.

Meni je ova istina postala jasnom kad sam se, nakon 18 godina savjesnog proučavanja i istraživanja, uvjerio da je protuprirodna ishrana uzrokovala smrt mojega 10-godišnjeg sina i 14-godišnje kćerke. Brojne medicinske pretrage u Iranu, Francuskoj, Njemačkoj i Švicarskoj, obavljene s nakanom da otkriju neku određenu bolest, kao i susljedno davanje brojnih lijekova, pridonijeli su konačnoj tragediji. Moja djeca su umrla od postupnog izgladnjenja i uništenja svih organa, do čega ih je dovela neprirodna ishrana i otrovne ljekarije.

Ja sam mogao prodrijeti u tajne medicinske znanosti i sagledati jasnije njezine dobre i loše strane zato što nisam kanio postati liječnik niti sam išao za novčanom zaradom. Najprije sam bio nadahnut željom da učinim sve moguće za oporavak moje ljubljene djece, a potom sam od sveg srca želio ovjekovječiti spomen na njih služeći čovječanstvu.

Boljem uviđanju nedostataka medicinske znanosti pomogao mi je sasvim novi sustav po kojem sam samostalno studirao, nesputan bilo kojim akademskim programom. Nisam nikada bio zaveden pretjeranim tvrdnjama o napretku medicinske znanosti, ni smiješnim pričama o čudesnim dobrobitima što će ih medicina donijeti. Ovim pitanjima sam pristupio s kritičkim stavom i uvijek sam uzimao u obzir njihove nedostatke. Štoviše, uvijek sam imao pred očima činjenicu da, usprkos tomu što ima na milijune liječnika i velik broj nobelovaca, civilizirani čovjek je žrtva raznih bolesti češće nego bilo koja životinja, a bolesti kao skleroza, dijabetes, srčani udari i rak rastu uznemirujućom brzinom, prijeteći ljudskom rodu potpunim uništenjem. Nisam gubio vremena učeći napamet simptome oboljenja, nazive i doze lijekova, ni sve te brojne zamršene formule koje su rijetko kad potrebne, jer nisam imao nakanu polagati ispite i doći do diplome. Umjesto toga ja sam, koliko god je bilo moguće, posvetio svoje vrijeme proučavanju brojnih grana znanosti i istraživanju mnogostrukih izvora znanja,

primjenjujući opća, temeljna načela, po kojima sam izvlačio neke bitne, važne zaključke.

Ishod osamnaestgodišnjeg napornog studija i rada sadržan je u dva velika sveska, od kojih je prvi - knjiga od 568 stranica - objavljen na armenskom 1960. godine.

Uspješan rad svake tvornice ovisi o ujednačenoj opskrbi svim sirovinama koje odredi stručnjak

Sve dok nije otkrio vatru, čovjek je zajedno s ostalim životinjskim carstvom slijedio razvojni put jedući prirodnu, sirovu hranu. Međutim, nakon otkrića vatre ljudi su, bez mnogo razmišljanja, počeli stavljati prirodnu hranu na vatru uništavajući njezine bitne sastojke, uprapaštavajući je, da bi nakon toga njome hranili svoja tijela. Odatle su kao izravna posljedica nastale sve bolesti koje danas muče čovječanstvo.

Ljudski organizam je remek-djelo prirode. Čovjek je najzamršenija i najsavršenija tvornica što ju je priroda svojim neprestanim djelovanjem izgradila tijekom milijarde i pol godina. Istovremeno s gradnjom tvornice, naša čudesna priroda dala nam je na korištenje sunčane zrake za stvaranje sirovina potrebnih za usklađivanje tisuća zamršenih djelovanja u našem organizmu kako bi se osigurala odgovarajuća proizvodnja. Nadalje, priroda je te sirovine, u svoj njihovoj

savršenosti i sa svim njihovim sastojcima, upakirala u sićušno zrno žita, u sočno sjeme mogranja, u bobu grožđa ili u list biljke. Svaka od tih „neuglednih" hranjivih tvari sama sadrži sve što je potrebno za održanje živog bića kao stoje čovjek.

U materijalnom svijetu najmanje odstupanje od onoga što je inženjer zacrtao za skladan rad tvorničkog stroja, ili greška u sirovini određenoj za normalnu proizvodnju, dovodi do zastoja tvorničke proizvodnje. Na isti način i najmanje oštećenje i promjena u sirovini što ju je priroda odredila za skladan rad zamršenih procesa ljudskog tijela uzrokuje poremećaje normalnih bioloških funkcija naših organa, a ti poremećaji se očituju u obliku bolesti.

Nezamislivi su načini na koje čovjek uništava ili kvari savršeno zdrave sirovine što ih je priroda namijenila za normalno djelovanje njegova organizma. Prirodna ishrana osigurava normalno djelovanje našeg organizma, dočim neprirodnu ishranu slijede abnormalne aktivnosti. Brojne bolesti su ishod svakovrsnih oštećenja sastojaka prirodne hrane.

Pod uvjetom da su mu sve potrebe zadovoljene po zakonima prirode, ljudski organizam, koji je najsavršeniji organizam u životinjskom carstvu, može živjeti u izvrsnu zdravlju od najmanje 150 do najviše 200 - 250 godina. Kuhana i pečena hrana prisiljava ljudske organe da radi daleko preko svoga normalnoga kapaciteta, prerano ih zamara, uzrokuje razne bolesti i skraćuje ljudski život na samo mali dio njegova normalnog vijeka. U ovo vrijeme znanstvenog napretka čovjek bi se mogao osloboditi svih bolesti uzdržavajući se potpuno od kuhane hrane, pa bi se tada mogao posvetiti samo proučavanju problema dugovječnosti. Uz prirodnu hranu čovjek mora istovremeno biti siguran da su zadovoljeni i ostali prirodni zahtjevi. To su: čist zrak, rano spavanje, rano ustajanje, fizički rad, izbjegavanje umjetnog zagrijavanja, čistoća i t.d.

Izravne i neizravne prehrambene bolesti

Bolesti u vezi s ishranom dijele se u dvije glavne kategorije: izravna i neizravna oboljenja. Izravne prehrambene bolesti su one koje su prouzrokovane prevelikim obiljem ili manjkom izvjesnih prehrambenih sastojaka. Vatra i hrana životinjskog porijekla dovode do gomilanja bjelančevina i masnoće u jelu, dok istovremeno zatiru tvari velikih hranjivih vrijednosti. Znanost je do sada uspjela prepoznati samo zanemariv broj tih tvari koje su nazvane vitaminima i bez kojih život ne može opstati. Među izravne prehrambene bolesti treba ubrojiti sve kronične poremećaje i nedostatke. Bolesti što nastaju krajnje polako i potajno. Sve dok bolest ne uđe u završnu fazu i organi ne prestanu djelovati, bolesna osoba smatra sama sebe zdravom. U slučaju djelomičnog i miješanog pomanjkanja vitamina, bolest se ne očituje simptomima avitamino-

ze kako ih priručnik opisuje, već počinje žaljenjem na tegobe koje nije lako protumačiti.

Neizravne prehrambene bolesti su zarazna oboljenja. U ljudskom organizmu obično živi mnoštvo raznovrsnih mikroba, koji u normalnim uvjetima služe organizmu, a pod nadzorom su specijaliziranih ljudskih stanica, čije zapovijedi bespogovorno slušaju. Međutim, zbog pogrešne prehrane degenerirane i iscrpljene stanice toliko oslabe, da po zakonu borbe za opstanak mikrobi nadjačaju, oslobode se nadzora tih stanica, pobune se protiv gospodara, postanu uzročnicima bolesti i stvaraju svima nama poznate zarazne bolesti. Navala vojske opasnih mikroba koju bi zdravo tijelo predusrelo i smjesta uništilo, u iscrpljenom organizmu ne nailazi na takav otpor i tako dolazi do zaraze.

U drugom svesku moje knjige na armenskom posvetio sam dosta prostora problemu zaraznih bolesti, za čije sam istraživanje analizirao neke dijelove prvog sveska rasprave „Anatomija i patologija ljudski bolesti" glasovitog ruskog znanstvenika I. V. Davidovskog, objavljene 1956. godine. Autor brojnim uvjerljivim činjenicama dokazuje da za nastanak zaraznih bolesti nisu odgovorni mikrobi već slabo stanje tijela i opadanje imuniteta. Nažalost, kao i svi ovisnici o kuhanoj hrani, ni Davidovski nije u stanju reći kako obnoviti rečeni imunitet, ili još bolje, kako spriječiti njegovo opadanje.

Strah od mikroba je zahvatio ljude toliko da se utječu najopasanijim mjerama ne bi li im izbjegli, ali postižu samo suprotne učinke. Kuhati hranu kako bi se uništili mikrobi najsudbonosnija je zabluda medicinske znanosti. Ne možemo iskorijeniti mikrobe s lica zemlje. Nalaze se svagdje, bit će tu uvijek, a u naša tijela mogu ući raznovrsnim kanalima. A kuhanjem ili pečenjem mi prvo slabimo otpor našeg staničja, drugo, uništavamo u hrani prirodne antibiotike što ih je priroda odredila za borbu protiv mikroba. Cak liječnici ovisnici o kuhanoj hrani priznaju da mnogi vitamini uništeni vatrom, posjeduju bakterijalne osobine. Zbog toga životinje koje se hrane na smetlištima nisu ni blizu toliko podložne zarazama kao ljudi.

Stanice raka su izravna posljedica degenerirane hrane

Mnogi su skloni vjerovati da čovjek, budući da stoljećima jede kuhanu hranu, na koncu se tomu i prilagodio, te bi sada imao poteškoća ako bi počeo opet jesti sirovo.

Drugim riječima, ako je automobil izvjesno vrijeme vozio na lošijem i natrunjenu benzinu, možda se mašina na to privikla pa bi se mogla oštetiti ako se nečisti benzin zamijeni čistim gorivom.

U prvom redu, razdoblje od nekoliko tisuća godina nije ništa u usporedbi s milijardom i pol godina, tije-

kom kojih je čovjek, kao i njegovi pretci, živio i razvijao se isključivo na sirovoj hrani. Osim toga, da se taj čovjek nije nikada naviknuo na kuhano dokazuje samo postojanje bolesti, koje nestaju kad se čovjek vrati k sirovoj hrani, a organizam počme normalno djelovati.

Istina je da se po zakonu evolucije naš organizam nastoji prilagoditi hrani koju prima, ali ne na način kako si to neki zamišljaju. Vatra brzo uništi hranjive sastojke što su bitni za zamršene i specijalizirane funkcije stanica. Prema tome jelo koje se smatra hranjivim nema tih sastojaka, nego umjesto njih puno je bjelančevina, masnoća i ugljikohidrata, nekoliko puta više od onoga stoje stanicama potrebno.

Budući da im trajno nedostaju ti hranjivi elementi koji su bitini za pokretanje njihovih viših funkcija, stanice ili ne dosegnu puni razvoj i specijalnost, ili ako to i postignu, s vremenom gube sposobnost obavljanja tih funkcija. Nakon više godina uskraćivanja i naprezanja dođe dan, kad se neke od više milijardi stanica, lišene preostalih sposobnosti, konačno oslobode mehanizma koji ograničuje rast stanica. Te se stanice odvoje od zajedničkog života, postanu nezavisne i lakomo žderu građu tkiva što pluta međustaničnom tekućinom u velikim količinama, budući da tu građu odbacuju normalne stanice, jer je ima daleko više nego stoje potrebno, a koja sadrži tvari što ih sladokusni biolozi ponosno hvale: bjelančevine (posebno one životinjskog porijekla), masnoće i svi dušični spojevi.

Neposlušne i prkosne stanice rastu zastrašujućom brzinom i umnažanjem stvaraju nekakvu užasnu masu, neko novo živo biće što rastući osvaja i uništava sve oko sebe, te konačno jednoga dana obori prekrasnu građevinu, ljudsko tijelo. To novo stvorenje se zove rak, stvarni potomak kuhane hrane, živi dokaz prilagođenosti staničja građi hrane stoje čovjek konzumira.

Kad se život prvi put pojavio na našem planetu, prirodi je bio na raspolaganju samo osnovni građevni materijal (bjelančevine, masnoće i ugljikohidrati), kojim je uspjela stvoriti prve jednostanične organizme. Pa kao što dodajući jedan cilindar, aparat, ili manji detalj inženjer osposobljuje svoju tvornicu za neku novu proizvodnju, tako i priroda naknadnim dodavanjem novih sastojaka (iz biljnih tijela) svojem građevnom materijalu dodaje nove funkcije životinjskim organima. Ovom teškom zadaćom priroda je bila zauzeta milijardu i pol godina, tijekom kojih je proizvodila svoje sirovine, od obične bakterije do voća koje danas poznajemo, te je djelovanjem tih sirovina istovremeno s njihovom evolucijom razvila jednostanične životinjske organizme - pražive, iz kojih je stvorila savršeno čudo kao stoje čovjek, upravo tako kako je i sam čovjek razvio svoje djelo, stvorivši od prvog parnog stroja zamršeni nuklearni reaktor.

Na nesreću, nakon otkrića vatre, prestala je čovjekova prirodna evolucija, stoje još gore, ide unazad divovskim koracima. Sve te vrhunske hranjive odlike

što ih je priroda tijekom razdoblja od milijardu i pol godina skladištila u prirodnu hranu i sukladno tomu u staničje živih bića, vatra i druga nakaradna sredstva degeneracije što ih je izumio civilizirani čovjek razaraju i svode na njihov primitivni oblik, omogućujući tako materijal za nesrazmjerni rast opasnih stanica. Stanice raka su pravi predstavnici takvih primitivnih stanica. Kratkovidnim biolozima građevni materijal tijela su bjelančevine, koje su samo obično kamenje i opeka obične građevine. Njih ne zanimaju razne vrste žbuke i brojne pojedinosti, bez kojih se ne može graditi složena tvornica, a kojih nema u odresku s roštilja.

U drugom svesku moje armenske knjige posvetio sam skoro 300 stranica proučavanju problema nastanka raka. U tu svrhu sam pregledao važnu raspravu „Stanice raka" čuvenog američkog citologa (stručnjaka za nastanak i rad stanica - op. prev.) E. V. Crowdyja, najiscrpniju među mnogima o toj temi, koja sadrži sve važnije studije, podatke, mišljenja i zaključke što su ih objavili brojni veoma poznati znanstvenici. Na temelju podataka iz istraživanja samih citologa nepobitno sam dokazao da stanice raka nastaju zbog manjka superiornih hranjivih sastojaka i preobilja običnih građevnih materijala što potiču neobuzdani rast stanica.

Ovisnost o kuhanoj hrani je najopasniji od svih poroka

Čitatelj će se naravno s čuđenjem pitati, zašto nijedan od brojnih uglednih znanstvenika i profesora ne uviđa ove jednostavne istine, te zašto nam nitko ne govori da je navika jedenja kuhanoga neprirodna i opasna. Razlog je to stoje cijelo čovječansvo ovisnik o hani i taje ovisnost sve zaslijepila. Nitko ne shvaća da je jedenje kuhanoga loš porok, zapravo najopasniji od svih poroka. To nije samo bolesna pohlepa za samo jednom tvari nego konačni zbir proždrljivih zahtjeva za tisućama tvari (kako su to samo „izvrsne" i „poželjne" stvari!) Osim toga, kratkovidni potrošači kuhanoga vide bogatstvo i vrsnost u mnogostrukosti načina na koji se hrana upropaštava, dočim upravo ta mnogostrukost umnožava štetnosti, čiji se pravi odraz može vidjeti u velikom broju bolesti što vladaju svijetom.

Čovjek je postao ovisnik o tvarima što sadrže otrov, kao što su čaj, kava, kakao, duhan, alkohol, opij, kokain, morfij i t.d. Jak osjećaj potrebe za tim stvarima potiču odgovarajući otrovi, nakupljeni u ljudskom organizmu. Kuhana hrana proizvodi velik broj raznih otrova, koji se s vremenom nataložе po raznim dijelovima organizma, na primjer, u stijenkama krvnih žila i žilica, između zglobova, u središtima masnih stanica i drugdje. I kao što žudnja ovisnika za

heroinom ne izvire iz normalnih fizioloških potreba njegova tijela, tako i želja potrošača kuhane hrane, njegov osjećaj gladi, nije normalni zahtjev njegova organizma. Radi se o zahtjevu njegove ovisnosti, o očitovanju poriva koji su potaknuti otrovima, nataloženima u ljudskom organizmu. To je glas bolesti što se ugnijezdila u tijelu, zov čovjekova najljućeg neprijatelja.

Taj strašni porok već u kolijevci usađuju u tijelo svakog ljudskog bića sami njegovi roditelji. To je razlog zastoje dijete, u trenutku kad počme opažati i govoriti, već čvrsto zarobljeno ovisnošću o hrani, pa od toga trenutka sve do svoje smrti smatra kuhano jelo svojom normalnom ishranom i svoju jaku potrebu za njim fiziološkim zahtjevom, misleći pogrešno da se radi o pravoj gladi.

Želja za kuhanom hranom ne znači glad

Kad potrošač kuhanoga pokuša jesti isključivo prirodnu hranu kao što je med, orasi, žitarice, sirovo voće i povrće i potom ne osjeća teka za bilo kojom sirovom hranom, u tom trenutku svi zahtjevi njegova organizma su udovoljeni do potpune sitosti. Ali usprkos tomu, makar da je i pojeo višestruko iznad svoje dnevne potrebe za hranom, on se i dalje vlada kao da nije uopće jeo i osjeća veliku potrebu za sočnim i privlačnim obrokom jako začinjena mesa. To

više nije glad. To je nadražaj uzrokovan otrovima nataloženima u njegovu tijelu, koji traže svježe otrove. To je rika demona što leži unutra i zahtijeva novi alat za razdiranje ljudskog organizma. Razborit i jake volje potrošač sirove hrane iz dana u dan sluša tu riku u svoj njezinoj snazi, ali je svom dušom ignorira i ne popušta joj ni za dlaku.

Jedenje kuhanoga goni ljudski organizam da radi tri do četiri puta preko svoga normalnog kapaciteta

Svi ljudski organi drže u pričuvi prirodnu energiju. Obično rade četvrtinom svoga kapaciteta, čuvajući ostatak energije za posebne hitne slučajeve ili za starost. Stoga u „normalnim" okolnostima srce kuca 70-72 puta na minutu (samo 58-62 puta u onih što jedu sirovu hranu!), dočim u izvanrednim okolnostima bilo može skočiti do 200 otkucaja po minuti. Nadalje, pri normalnom disanju 500 cm3 zraka uđe i iziđe iz pluća, ali u posebnom naporu možemo udahnuti do 3700 cm^3 zraka.

Jedač sirovoga koristi samo četvrtinu mogućnosti svojih probavnih organa, pa mu probavni sustav nikad nije pretovaren ni premoren. Suprotno tomu jedač kuhanoga potiče svoj apetit uvjetovanim podražajima, nadražujućim začinima, aperitivima i drugim apsurdnim stimulansima, puni svoj želudac do te mjere da

su probavni organi primorani upotrijebiti svu svoju pričuvnu energiju, ali ni tako nisu u stanju odgovoriti na postavljeni izazov. Na koncu je čovjek prisiljen vratiti bljutavu hranu istim putem kojim je ušla u njega, ili je purgativima istjerati iz crijeva. Iznenađuje činjenica da takvi mučni čini ne izgledaju čudno jedaću kuhanoga.

Preopterećeni probavni organi nagone i mnoge druge povezane organe na pojačani rad, u prvom redu srce, jetra i bubrege. Dodatni napor ubrzo pokazuje svoje posljedice. Organi se troše i prerano prestaju raditi. Nije stoga čudo da se život pojedinaca skraćuje za nekoliko puta. Jedući nekorisnu, štetnu i otrovnu hranu ovisnik ugađa svojim požudama, zaustavlja djelova- nje želuca i umišlja daje zadovoljen, dok njegovo staničje u stvari gladno vapi za nužnom prehranom. Želudac jedača sirove hrane uvijek je odmoran, iako je većinom prazan, ali je njegovo tijelo stvarno sito i zadovoljno u pravom smislu riječi.

Kad potrošač kuhanoga odluči prijeći na sirovu hranu, na početku se nikako ne osjeća sitim, bez obzira koliko jeo. Umjesto da budu sretni, ovisnici u takvom stanju obično nisu zadovoljni. Po njihovu mišljenju razlog njihove stalne gladi leži u činjenici što je hrana koju jedu niske hranjive vrijednosti i kao takva beskorisna. To je strahovita zabluda. Baš suprotno, te su stvari hranjive i posve uravnotežene. Ljudske sanice godinama trpe zbog njihove odsutnosti. Kapaciteti ljudskih probavnih organa posve su u skladu s

građom i omjerom sastojaka takve sirove hrane, pa je zato želudac i prima rado, lako je umekšava i prosljeđuje bez zadržavanja u tanko crijevo, dok stanice, izgladnjele i oslabljene, požudno usisavaju te vrijedne tvari i sve više ih traže.

Bolesne stanice se liječe, iscrpljene se osnažuju, neaktivne se pokreću. S druge strane, masne stanice se počinju topiti zbog gladovanja, taloži otrova postupno nestaju i suvišna voda napušta tijelo. Potom normalne stanice nadomještaju one lijene što su se udebljale zbog nemara i nerada. Brzi gubitak viška tjelesne težine je siguran znak povratka zdravlja i snage.

Ovo bi trebalo ispuniti ljudsko srce radošću i srećom, jer se spomenuti hranjivi sastojci smjesta raširе po cijelom tijelu i donose mu zdravlje, snagu i životnost. To je prvi put u životu da su svi njegovi organi i žlijezde, usprkos tomu što su preobilno opskrbljeni hranom, u stanju raditi s lakoćom. Čak ako toga dana uzme i više sirove hrane nego što mu organizam traži ili što su njegova crijeva i stanice u stanju usisati, želudac je ne će odbiti, niti će proizvesti osjećaj mučnine koja bi ga natjerala na nasilno povraćanje. Višak normalne hrane ne će ostati u želucu i početi se kvariti, ne će se pretvoriti u otrov niti uzrokovati probavne smetnje. Umjesto toga će, ne prolazeći kroz proces probave, smjesta prijeći iz želuca u crijeva i istog dana s izmetom izići iz tijela, ne prouzrokovavši ni najmanje štete u organizmu. Zato će mu želudac uvijek biti

lagan, dok će crijeva i krv biti puni savršeno odmjerenih hranjivih sastojaka.

Tada mu daj da pojede nekoliko zalogaja kuhane hrane. Njegov će želudac s prezirom odbaciti te strane i neželjene tvari. Usprkos krajnjeg užitka u ustima ti će zalogaji dugo ležati u želucu, učinit će da izgubi tek i zaustaviti normalni tijek probavnih djelovanja. No, potrošač kuhanoga je posve sretan i zadovoljan takvim stanjem jer je zadovoljio svojim prohtjevima, natovario je želudac i sada je „pun". Čovjek koji shvaća vrijednost sirovoga boji se takvoga stanja. On potpuno razumije da su sirovi biljni sastojci ti koji hrane tijelo, a da je mrtvo meso što dolazi s vatre samo obično gorivo i izvor raznih otrova i bolesti.

Ljudska hrana bi se trebala sastojati od živih stanica, a ne od lešina mrtvih stanica

Dobro uravnotežena hrana se sastoji od živih stanica. A biljke žive dugo nakon vađenja iz zemlje. Ružin pupoljak i dalje cvjeta u vazi, a zrno žita proklija kad ga se posije nekoliko godina nakon žetve. Međutim, stanice ubijenih životinja ili mlijeka izlučena iz tijela smjesta umiru i odmah se počmu raspadati i pretvarati u otrove, dočim ih kuhanje pretvori u nešto zaista strašno. Smatrati životinjske bjelančevine superiornijima od biljnih je najnesretnija pogreška u prosuđi-

vanju, očigledni dokaz kratkovidnosti biologa štovatelja mesa. Ako dopustimo da životinjski organizam prerađuje biljne bjelančevine u potpuno uravnoteženu hranu, onda bi meso životinja kao što su lisice, vukovi, psi, mačke i tigrovi koje se hrane takvim "uravnoteženim" bjelančevinama bilo najhranjivije. Međutim, otrovne osobine mesa tih životinja su takve da ga se ni najveći obožavatelji jedenja mesa ne usuđuju jesti.

Biolozi koje vlastite sklonosti gone da u mesu traže posebne prednosti nisu u otkriću takozvanih nenadomjestivih aminokiselina uzeli u obzir činjenicu, da su te aminokiseline oblikovane iz obične trave što je životinje pasu. Po kojem je pravilu kravlji organizam u stanju stvarati aminokiseline iz obične trave i korova, a da ljudski organizam ne može pripraviti iste sastojke iz biljne hrane najvrsnije kakvoće? Kako milijuni budista žive bez mesnih aminokiselina?

Kratkovidnost je najveća mana medicinske znanosti

Najveća pogreška biologa ovisnika o kuhanoj hrani je njihova kratkovidnost. Zatvaraju oči pred štetama koje se pričinjaju sitnima, pa ne predviđaju ozbiljnih posljedica što će prije ili kasnije proizaći iz prividno zanemarivih uzroka. Pojasnimo ovu tvrdnju s nekoliko primjera! Kuhana jela, posebno mesna,

puna su otrova, a nitko ne obraća pažnju na kronično otrovanje koje neprimjetno sve vrijeme napreduje, tako da čak kad se s vremenom od tog otrovanja oštete bubrezi, srce ili jetra, ta se oštećenja pripisuju nepoznatim uzročnicima. A kad je otrovanje još ozbiljnije, popraćeno proljevom i povraćanjem, govori se o gastričnim poremećajima. Za njih je otrovanje samo ono što zahvaća cijeli organizam i prijeti neposrednom smrću žrtve. Koliko je samo nedužnih života žrtvovano zbog ovoga!

Ljudi ne vide prljavštinu što im se svakodnevno s hranom uvlači u krvotok, pa kada se natafoži stijenkama i stijesni krvne žile te jednog dana naglo zaustavi tok krvi, kratkovidni svijet to smatra „neočekivanim".

Ljudi ne vide ogromni tlak velikog povodnja što udara u divovsku branu kapaciteta na milijune tona. Međutim, kad ta brana nakon dugotrajnog drhtanja od udara poplavnih voda na koncu popusti, uzrok njezina rušenja se pripisuje kamenu što gaje neko dijete nabacilo. Već smo vidjeli ispravno shvaćanje što ga jedač sirovoga ima o nastanku raka. Protiv ovoga svih 400 „kancerogenih agensa" što ih navode znanstveni istražitelji ovisnici o kuhanome, a među kojima su navedeni i mehanički nadražaji i cigaretne opekline, vrijede koliko i kamen što gaje dijete bacilo.

Svaki organ posjeduje na milijune stanica čijim sukladnim djelovanjem organ obavlja svoju funkciju. Kad u hrani tih stanica nedostaju neki bitni sastojci, stanice gube vitalnost i prestaju djelovati. Tada počmu

djelovati energetske pričuve, ali se i one brzo iscrpe. Sve dok organ kako - tako obavija svoju funkciju, kratkovidni ne vide crveno svjetlo, ali kad na koncu ne uspijeva obavljati svoje funkcije, za takav se organ kaže daje bolestan i da mu treba medicinska pomoć. No, je li uopće moguće da mala pilula i doza otrova nadomjesti hranjive sastojke što ih je vatra godinama uništavala, i povrati oštećenim stanicama izgubljenu sposobnost za obavljanje njihova specijaliziranog posla?

Nakon višednevnog ležanja u probavnom traktu mase mesa, jaja, masla i sira podliježu gnjilenju i uzrokoju upalu crijeva, kojoj je proljev redoviti simptom. Ali kad dijete dobije proljev, sva krivnja se baca ne nekoliko kožica voća što se vide u izmetu. Nitko se ne pita, kako kožica voća može uzrokovati bilo kakvu upalu, kad bez truljenja ni gnjiljenja napuštaju tijelo samo nekoliko sati nakon što su u nj ušle. Cijela tragedija je u tomu što svijet smatra jaja, meso, maslo i sir normalnom i potrebnom hranom, a voćku nečim sporednim što se može ali ne mora jesti. Katkada se čak djeci zabranjuje jesti voće kako ne bi „pokvarila želudac".

Težina onih što jedu kuhano ne može biti smatrana mjerilom dobrog zdravlja

Dokle god se ljudsko tijelo odupire neprirodnoj ishrani i protiv nje se bori, ono izražava svoju nelagodnost raznovrsnim simptomima kao što su gubitak teka, loša probava, gastritis i ostale želučane smetnje, katar debelog crijeva i t.d. Sve su to vanjski znakovi nastojanja tijela da iskoristi sva raspoloživa sredstva kako bi neutraliziralo štetne posljedice neprirodne hrane i istjeralo iz tijela otrovne tvari što ih takva hrana stvara. Bolesnik počinje mršavjeti, pa ga nastoje ojačati dajući mu „izdašnu" hranu. Onog dana kad je organizam konačno poražen i njegova borba prestane, čovjek se oprosti s ovim svijetom, ili mu u suprotnom slučaju poraste apetit pa počme nezasitno jesti, dobro probavljati i debljati se kako bi „povratio zdravlje i snagu." Drugim riječima, toga dana ljudski se organizam, prestavši s otporom, „prilagodi" neprirodnoj ishrani i tako se položi temelj jednoj od najopasnijih ljudskih bolesti - neprirodnoj pretilosti.

Potlačeno neprirodnom ishranom tijelo je prisiljeno prilagoditi se i pripustiti u organizam gomile raznih otrovnih tvari što ih takva hrana proizvodi. Zatim se stvaraju naslage masnoće, mokraćne kiseline i njezinih derivata, kolesterola, kuhinjske soli, viška tekućine, kamenaca, ciroznih oblika, tumora, neaktivnih i parazitskih stanica, multinukleidnih divovskih stanica

(polikariocita), stanica s prevelikom jezgrom (megakariocita) i t.d. Katkada te stanice nabujaju do veličine nekoliko stotina puta veće od normalne, ali nisu u stanju obavljati nikakvu korisnu funkciju.

Sve te čudovišne naslage u tijelu stvaraju čovjeku iluziju da je zdrav i jak, dočim on u stvarnosti pati od postupnog izgladnjenja. Mišići mu se stanje i omlohave, smanji mu se broj aktivnih specijaliziranih stanica, organi mu bivaju istrošeni. Ti „krupni", jaki" ljudi izbočenih trbuha, debelih mišica, nabuhlih ruku i obješenih nabora sala, kojih je naš svijet pun, u stvari su kosturi pokriveni kožom. Svaki od njih je na svoje slabe i omršavjele mišiće natovario debelu ovcu koju svojevoljno hrani, nosi svakuda sa sobom, ali nije za vjerovati kako se ti ljudi stalno oholo hvale svojom snagom i zdravljem. Toliko su ponosni na svoju gojaznost da kad god se u razgovoru ta gojaznost spomene, oni kucaju o drvo ili, na Istoku, uzvikuju „Mašalah!" („Božja volja!"), da ne bi slučajno izgubili koji gram svoje ljubljene težine. Mogli bi se napuniti desetci knjiga primjerima takve žalosne kratkovidnosti.

Nikakva medicina ne može nadomjestiti sirovu tvar uništenu vatrom

Svi su lijekovi opće uporabe simptomatični. Drugim riječima, služe kao palijativi za privremeno olak-

sanje ili za prikrivanje simptoma bolesti. Ni u kojem slučaju ne mogu nadomjestiti sirove hranjive tvari uništene u kuhinjskim loncima i tavama. Mnogi čuveni znanstvenici strogo zabranjuju uporabu tvorničkih lijekova. U Engleskoj, nakon četiri i pol godine napornog istraživanja velikog dijela dobrostojećih staleža engleskog društva, biolozi su došli do zaključka daje samo devet posto pučanstva dobra zdravlja, dok je ostalih 91 posto bolesno, iako većina nije bila toga svjesna. Nakon kliničkog tretmana zaključakje bio da su sve za istraživanje odabrane smetnje pozitivno reagirale na liječenje, ali daje naknadno uočeno opće pogoršanje zdravlja pacijenata. To znači da su lijekovi samo prikrili simptome bolesti, pogoršavajući još više stanje oslabljenog organizma svojim štetnim učincima. Prema tome nitko tko ne želi biti bolestan, ili ako je već bolestan i želi povratiti zdravlje, ne smije polagati svoje nade u tablete. Radije neka se odrekne neprirodne hrane i lijekova i živi u skladu s prirodnim zakonima jedući sirovo!

Ovo je pravi, sigurni i znanstveni način, dok je liječenje farmaceutskim lijekovima, citirajući Bircher-Bennera, samo „laž i varka". Po mojem mišljenju, ispravnije bi bilo „iluzija i samozavaravanje." Nietscheje zvao lijekove „udarcima biča". Liječnici se mogu lako uvjeriti u istinitost mojih tvrdnji. Neka podijele bolesnike u svojim bolnicama u dvije grupe, pa jednima neka daju lijekove i kuhanu hranu, a drugima samo sirovo, te usporede rezultate obiju

grupa. To je jednostavan i nepobitan pokus, bez kojega će i dalje svaki argumenat protiv jedenja sirovoga biti bezvrijedan. Potkrijepimo naše tvrdnje s nekoliko primjera iz simptomatične terapije lijekovima.

Bolje znak upozorenja daje tijelo u opasnosti, krik „Upomoć!" našega organizma. Ali umjesto da uklonimo opasnost, mi umrtvljujemo živce što mozgu prenose osjećaj opasnosti i ušutkavamo njihov glas dozama otrova. Evo i drugog primjera: kad se protočnost naših arterija smanji zbog taloženja nečisti, srce mora raditi jače kako bi razgonilo krv po tijelo, zbog čega krvni tlak raste. Ali umjesto da očistimo žile od nečisti, jednostavno rabimo otrov kako bismo stimulirali živce koji su u stanju stezati i širiti prolaze. Sve dokle otrov djeluje, krv žilama teče slobodnije i tlak privremeno pada. Međutim, čim njegova učinkovitost prestane, žile se vrate u prijašnje stanje, dodatno oslabljene zbog djelovanja lijeka.

Nema lijeka koji ne bi imao neko popratno djelovanje štetno po organizam, ali se tek u zadnje vrijeme javio manji broj publikacija posvećen ovoj temi. Jedna od njih „Reakcija na djelovanje lijekova" (1955. g.) dra. Harrvja Alexandera, umirovljenog profesora kliničke medicine s medicinskog fakulteta u Washingtonu, donosi obilje korisnih obavijesti. Naravno, lijekove se općenito smatra odgovornima samo za one komplikacije i reakcije koje neposredno ubijaju žrtvu ili se očituju u obliku koje ozbiljne bolesti. Čak i tako

od tisuću komplikacija ostaje zabilježena samo jedna, ostale padaju u vječni zaborav.

Ustanovljeno je da svaka od 350.000 tvari što se koriste za pravljenje lijekova može prouzročiti komplikacije. Između njih su najopasniji penicilin, aureomicin, streptomicin, spojevi žive, lijekovi na bazi sumpora, digitalis, cjepiva, serumi, umjetni vitamini (tiamin, niacin i t.d.), atofan, kortizon, ekstrakt jetara, inzulin, adrenalin i mnogi drugi lijekovi opće primjene.

Važno je promotriti ovo pitanje s najvećom pomnjom. Umjetni vitamini i organski ekstrakti, kojima ljudi žele nadomjestiti hranjive sastojke spaljene u kuhinjama, ubijaju brzinom groma, vrlo često samo pet minuta nakon uzimanja. Tijekom 1951. godine 324 milijuna, a 1952. 350 milijuna grama samo penicilina uštrcano je u ljudska tijela s nakanom da nadomjeste prirodne antibiotike spaljene u kuhinji.

Nakon unošenja u ljudsko tijelo umjetni lijekovi ubijaju na tisuće ljudi, katkad za pet, katkad za deset minuta kad se radi o odbojnosti, dočim su tisuće ostalih žrtve mnoštva bolesti, od kojih da spomenemo samo neke: urtikarija, dermatitis, milijarija (upalna kožna bolest - op. prev.), osip, crveni vjetar, bronhijalna astma, poliartritis, cirozajetara, žutica, upala bubrega, aplastična anemija, serumska bolest i svrab.

Svijet želi progledati kroz prste lijekovima s obzirom na ove smrti i oboljenja, pa prebacuju krivnju na

preosjetljivost tijela. Ali šute na pitanje, što uzrokuje tu preosjetljivost.

Moja bijedna djeca su trpjela od tih, posebno kožnih oboljenja po nekoliko puta na godinu. Uvijek smo tražili uzrok u hrani koju su jeli, a liječnici su nam davali hrpe recepata, ne veleći ni riječi o opasnostima od lijekova koje su propisivali. Poput milijuna i mi smo vjerovali da lijekovi liječe svijet, a ne da ga čine bolesnim. Jednom je oboje moje djece istovremeno oboljelo od žutice. Bili smo zaprepašteni jer smo znali da žutica nije zarazna da bi ih mogla zahvatiti zajedno. Danas nema ničega čime bih olakšao svoju savjest, osim da ostale roditelje upozorim na opasnost.

U naše vrijeme je žalosno promatrati kako se najopasnije kemikalije, uz pomoć slatkastih pjesama i zgodnih slika, populariziraju kao stvari koje se zbog svojeg korisnog učinka mogu uzimati svakodnevno. U većini zemalja medicina i farmaceutska industrija su se pretvorile u veliku i unosnu trgovinu.

Jedenje sirovoga će dokrajčiti uzimanje bilo koje vrste farmaka, jer kad ne bude bolesti, ne će trebati ni lijekova. Bolesti su posljedica degeneracije hrane, pa ih se susljedno tomu može iskorijeniti ispravljanjem naše prehrane. Svi naši pokušaji iskorjenjivanja bolesti lijekovima krajnje su opasni, besmisleni ekperimenti osuđeni na propast. Njihove žalosne posljedice već bulje u nas.

Neprestano se pojavljuju nove vrste bolesti, lagane boljke prerastaju u ozbiljne poremećaje. Sukladno

tomu ljudi stalno iznalaze nove serume i cjepiva, otkrivaju sve snažnije antibiotike i postupno se upliću u labirint zabluda, pogrešaka i katastrofa.

Treba napraviti posve novi i temeljni zaokret na polju medicinske znanosti. Svi pošteni i dobronamjerni liječnici moraju ustati i poduzeti korake kako bi spriječili uništavanje integralnih sirovina namijenjenih ljudskom tijelu.

Po mišljenju kratkovidnog svijeta, jedenje sirovoga je pokušaj vraćanja na primitivni život pretpovijesnog čovjeka. Činjenica je da za civiliziranog čovjeka nema veće nesreće od kuhanja i prigotovljavanja hrane. Jedač sirovoga jednostavno izbjegava bijedu takozvanih bolesti uzrokovanih civilizacijom i odbija vratiti se tehnološkom procesu koji mu je civilizacija nametnula u obliku uništavanja čistoće ljudskih sirovina. U svakom drugom pogledu on se ne odriče pogodnosti telefona, putovanja avionom ili čuvanja svježeg voća u hladnjaku.

Stoljećima su ljudi bili toliko slijepi i glupi, da su jedenje kuhane hrane smatrali normalnim. A sada, kad po prvi put čuju o jedenju sirovoga, to im se čini čudnim i stranim, iako je u stvari degeneracija prirodne hrane kuhanjem nešto najneprirodnije, najčudnije i najneobičnije od svega što je zapisano u povijesti homo sapiensa.

Jedenje kuhanoga i uzimanje lijekova vode ljudski rod k uništenju

Mnoge vrste mamuta su obitavale na zemlji i zatim izumrle zbog nepovoljnih klimatskih uvjeta. Danas čovjek vlastitim rukama stvara takve nepovoljne klimatske uvjete koji će ga jednog dana izbrisati s lica zemlje. Usporedo s procesom degeneracije hrane raste i broj i učestalost bolesti. Za koji naraštaj ljudi će umirati od srčanih smetnji ili raka prije nego dosegnu pubertet i razviju svoje stvaralačke osobine. Na temelju opomenjujuće brzine porasta bolesti posljednjih desetljeća lako je predvidjeti, ukoliko ljudi ustraju u svojim nepromišljenostima, da taj sudbonosni dan nije daleko.

Znanstvenik koji ukazuje na dobrobit jedenja kuhanoga i uzimanja kemikalija nalikuje trgovcu koji, na rubu stečaja, sretno broji svoje novčiće, zatvarajući oči pred milijunima koje očigledno gubi. Krajnji ishod svakog posla treba prosuđivati po završnom obračunu. Pogledajmo kakvu su korist i prednost civilizirani ljudi izvukli iz otkrića kuhanja i medicine u usporedbi s onim u čem uživaju milijuni ostalih životinja. Ništa, osim činjenice daje, iako je najsavršenije biće na zemlji, podložni većem broju bolesti od ijednog drugog Božjeg stvorenja.

Po otkriću vitamina čovjek je trebao imati dovoljno pameti da odmah uvidi kako kuhanjem uništava

upravo te sastojke bez kojih će mu brzo doći kraj. Morao je jednom zauvijek prestati s tim upropaštavanjem i čuvati od uništenja imunitet u prirodnoj hrani. No draž kuhane hrane je tolika da koči sve pokušaje promjene. Ovisnost osvaja znanost i drži je u svojim kandžama. U međuvremenu ljudi, držeći se još uvijek kuhanoga, nastoje prodrijeti u tajne hrane, prepoznati njezine sastavne dijelove što se kuhanjem i prigotovljavanjem uništavaju, pa ih potom nadomjestiti umjetnim tvarima. Zar nije ludost spaliti i uništiti bitne stvari vlastitom rukom, postati bolestan, doći na rub groba i onda htjeti spasiti sebe varljivim sredstvima? Moramo imati na pameti činjenicu da ti sastojci nisu svedeni na samo 50 vitamina koliko ih poznaju biolozi. Ima ih toliko da će tijekom tisaća nadolazećih godina biti nemoguće stvoriti jasnu predodžbu o njihovim kvalitativnim i kvantitativnim osobinama. Pretpostavimo da će jednog dana znanstvenici uspjeti otkriti sve njihove vrste. Tada će u svrhu umjetne zamjene odbačenih sastojaka samo iz žita trebati za svaku pojedinu osobu na tisuće recepata i preparata, a da o nedostižnim troškovima i ne govorimo!

Istraživanjima na raznim vrstama voća, povrća i žitarica ovisnici biolozi sami dokazuju da prirodna hrana posjeduje sposobnost liječenja skoro svih vrsta bolesti. Ali svijet ne želi priznati da će ljudski organizam ostati slobodan od tih bolesti ako se od djetinjstva pa nadalje hrani isključivo prirodnom hranom. Od početka sama pomisao o uzdržavanju od kuhane hrane

pomrači im pamet, pa onda znanost popušta pred ovisnošću.

Liječnici ne smiju rabiti prirodne jestvine kao privremena sredstva liječenja

Mnogi napredni liječnici osuđuju liječenje kemikalijama. Neki od njih su toliko razočarani neučinkovitim djelovanjem liječenja kemikalijama da napuštaju liječnički posao i posvećuju se proučavanju temeljnih problema profilaksije (sprečavanja bolesti op. prev.) Među njima je čuveni švicarski liječnik Bircher-Benner, iz čijih sam rasprava na njemačkom uvrstio nekoliko kratkih prijevoda u moje armensko izdanje. Na zalazu svoje liječničke karijere Bircher-Benner se razočarao u suvremenim terapeutskim postupcima, tako daje, kad je prvi put upoznao hranjive vrijednosti prirodnih jestvina, počeo liječiti svoje pacijente prirodnom hranom, bez ikakvih farmaceutskih sredstava. Ubrzo su brojni bolesnici, koje su mnogi liječnici diljem svijeta pokušavali bezuspješno izliječiti, došli u njegov sanatorij u Zurichu i u kratkom roku se popuno izliječili pomoću stroge sirove vegetarijanske dijete.

No, Bircher-Benner je sirovu hranu smatrao „terapeutskim sredstvom", a ne jedinom hranom koja odgovara čovjeku. Ispada da se ljudi od samog

djetinjstva moraju hraniti neprirodnim jestvinama, da bi potom u odmaklim godinama bili liječeni „terapeutskom dijetom". Međutim, ova prividna proturječnost nije bez razloga. U prvom redu, nitko na svijetu, pa ni najistaknutiji stručnjak o sirovoj hrani Bircher-Benner, ne uviđa da je jedenje kuhanoga ovisnost i da potreba svijeta za kuhanim nije ni glad, ni biološki zahtjev stanica.

Osim toga, Bircher-Benner je kao liječnik odgojen da liječi postojeće bolesti. Ne bi imao nikakve plaće niti bi ga itko uzimao ozbiljno, ako bi javno zastupao način prehrane koji bi oslobodio čovječanstvo od svih bolesti.

O prehrani trenutno postoje dva suprotstavljena mišljenja. Jedno od njih brani jedenje sirovoga, drugo daje prednost kuhanomu, jedno zastupa vegetarijanizam, drugo više voli hranu životinjskog porijekla. A znanost nije politika! Onaj tko stoji na krivom stanovištu, nema prava nametati nedužnoj djeci svoja pogrešna i štetna mišljenja. Imperativ je našeg vremena da se ta dva stanovišta ispitaju u međunarodnim znanstvenim i kulturnim krugovima, tako da se krivo osudi, a ono ispravno da se dadne u javnost i uvede u praksu.

Na prvi pogled ti ljudi skučena pogleda, koji ne žele uroniti u dubinu problema, misle da je ideal jedenja sirovoga nešto što nije lako ostvariti, jer da se ljudi nisu voljni odreći svojih duboko ukorijenjenih navika, ali to je glas ovisnosti a ne znanosti. Treba odvojiti znanost od ovisnosti. Najprije moramo priznati da su sirove jest vine prava i potpuna hrana koja odgovara ljudskom organizmu, a nakon toga pustiti one što žele pokvariti sirovine sebi i svojoj djeci neka rade što im srce želi.

U prvom redu moramo se okoristiti iskustvom jedenja sirovoga za hitni ispravak krivog poimanja koje prevladava u prehrambenoj znanosti, po kojem se najhitnije jestvine smatraju štetnima, dočim se štetne preporučuju kao ispravne. Treba jasno i beziznimno razumjeti da u svim slučajevima kad se sirova hrana uskraćuje slabima, bolesnima, onima što pate od želučanih smetnji i bilo koje bolesti, upravo ta zabranjena hrana bi izliječila, oporavila i ojačala bolesnike.

U takvim slučaj ima ne radi se više o promjeni loše navike. Baš suprotno, bolesnik hoće voća, a mi mu ga uskraćujemo, osjeća se slabo od kuhane hrane, a mi ga gonimo da uzme još malo, otimamo voćku djetetu iz ruke i silom ga kljukamo nekim kuhanim jelom. Drugim riječima, skraćujemo im život nagoneći ih da jedu upravo ono stoje uzrokovalo njihovu bolest i slabost. Ispravljanje samo ove zablude smanjit ća napola broj slučajeva prerane smrti.

Jedini način da provjerimo istinitost ovih tvrdnji je taj da kušamo nekoliko mjeseci jesti sirovo, što bi trebala učiniti svaka razborita osoba. Jedino se tako može stati na kraj zabludama i proturječnim stavovima o ishrani.

U svjetlu jedenja sirovoga temeljna načela prehrane nisu više svedena samo na sveučilišta i istraživačke zavode, već su postala stvar od prvotne važnosti za cijelo čovječanstvo. Znanstveni nazivi tisuća hranjivih tvari, njihove zamršene formule i dugi, zamorni opisi njihovih prehrambenih osobina i pretpostavljenih korisnih učinaka mogu se za običnog čovjeka s ulice svesti na tri riječi: SIROVA BILJNA HRANA, odnosno kompletne sirovine za ljudsku tvornicu.

Tako će jedenje sirovoga postati ideal neovisan o medicinskoj znanosti, ideal koji se može protumačiti ne znanstvenim formulama nego logikom, budući da mu u prilog govore nepobitni zakoni prirode i jasni rezultati što proizlaze iz jednostavnih pokusa.

Ne smije se remetiti sklad sirovih tvari u ljudskom tijelu

Ljudsko tijelo je najsavršenija i ujedno najkompliciranija tvornica na svijetu. Možda bi bilo ispravnije shvatiti ga kao jedan cijeli svijet tvornica i sustava, ako se ima na umu da je svaka stanica za sebe splet raznih tvornica. Znanstvenici su do sada uspjeli otkriti preko deset tisuća dijelova u svakoj stanici. Svaka žlijezda ili organ sastoji se od milijardi takvih stanica, a ljudsko tijelo je izgrađeno kombinacijama tih žlijezda, organa, sustava, kostiju i kože.

Da bi mogli ispravno obavljati svoje funkcije, ove veoma zamršene tvornice i sustavi moraju biti opskrbljeni sirovinama koje sadrže tisuće različitih tvari, od kojih svaka u općoj organizaciji ljudskog organizma obavlja posebnu zadaću. Sve te tvari nastaju uz pomoć sunčanog svjetla i koncentrirane su u biljkama. Na primjer, sjeme, list ili zrno žita sadrži u sebi sve hranjive tvari koje su bitne za životinjski organizam. Iako se ovi sastojci od biljke do biljke razlikuju sastavom i građom, to ne igra veliku ulogu, budući da se po ulasku u organizam drobe i ponovno spajaju, te pritom jedna tvar prelazi u drugu. Organizam, dakle, može u skladu s vlastitim potrebama promijeniti mnoge odnose sastojaka, ali elemenat koji nedostaje ne može ni stvoriti, niti nadomjestiti nekim drugim elementom.

Na primjer, u laboratoriju nije bilo moguće u djetelini pronaći veću koncentraciju kalcija, vitamina ili bjelančevina, a upravo iz djeteline i iz još običnijih trava životinje dobivaju sve vitamine i mineralne soli i grade svoje masivne kosti, meso i salo. Drugim riječima, umjesto mlijeka, masla, sira, mozga, jetara i mesa koje kratkovidni svijet preporuča kao izvore kalcija, fosfora, vitamina i „potpunih" bjelančevina, mogla bi se preporučiti obična djetelina iz koje dolaze sve spomenute tvari. Stoga je sasvim besmisleno, bezvrijedno i čak štetno razglašavati da je ovo ili ono jelo bogato nekim vitaminima, ili da neko drugo obiluje

posebnim mineralima, jer osim što zbunjuju i zaluđuju svijet, takve tvrdnje nemaju nikakve korisne svrhe.

Glavne funkcije hranjivih sastojaka u organizmu su trostruke. U prvom redu služe kao građevni materijal za gradnju i obnovu stanica, zatim proizvode potrebnu energiju za pokretanje tih stanica i za grijanje tijela, te konačno opskrbljuju specijalizirane stanice sirovinama potrebnima za njihove aktivnosti.

Mi neophodno moramo voditi brigu o svojem organizmu kao što to čini tvorničar sa svojom tvornicom. Prema tomu za održavanje triju gore spomenutih funkcija moramo opskrbiti svoje tijelo svim potrebnim hranjivim sastojcima, u svoj punini i omjerima kako nam ih nudi priroda. Pomanjkanje ijednog sastojka imat će negativne posljedice na gradnju i djelovanje organizma.

Ali kako danas civilizirani čovjek postupa sa svojim tijelom? Rasipa, pali, ubija i remeti sklad sirovina i zatim puni želudac mrtvim i otrovnim tijelima koja sadrže samo neke od tisuća hranjivih tvari. Na ovaj način njegovo uzimanje nekih sastojaka može prijeći stotinama puta količine potrebne tijelu, dok će manjak nekih drugih sastojaka biti u istom srazmjeru manji.

Od kuhanog se mesa, bijelog kruha, tjestenina, riže, slatkiša, masla i margarina stvaraju parazitske stanice sasvim jednostavne građe, pod čijom se težinom ovisnik o hrani savija. Znanstveni istraživači mogu lako dokazati da su prije 50, 100 ili 200 godina ljudske slabosti redovito bivale popraćene pretjeranom mršavošću. U naše dane čovjek je posao otporniji, Pa ljudsko tijelo može izdržati neprirodnu hranu i spriječiti ulazak neumjerenih količina jela gubitkom teka, proljevom, povraćanjem i drugim sredstvima. Ipak tijekom vremena ljudski organizam popusti pod pritiskom degenerirane hrane, „prilagodi" joj se i dopusti stalnu gojaznost trbuha i bucmastost obraza. U takvim se osobama, u skladu s njihovom tjelesnom građom, prvo izgrade a potom održavaju jednostavne, beskorisne, neaktivne stanice. To je razlog zastoje danas mršavost rjeđa, a svijet pun ružnih, neprirodnih debeljaka.

Danas se mnoga djeca rađaju s teretom bezvrijednih i neaktivnih stanica. Njihovi ograničeni roditelji ponose se što su im djece debela i bucmasta. Katkada je ova gojaznost do te mjere pretjerana da straši sve koji shvaćaju o čemu se radi. Usprkos tomu nerazboriti svijet prikazuje ove nakaznosti na pakovanjima dječje hrane kao siguran znak dobra zdravlja.

Ljudski organizam čini velike napore kako bi držao pod kontrolom prekomjerno razmnožavanje parazitskih i beskorisnih stanica, raspoređujući ih po svim slobodnim dijelovima tijela, po rukama i nogama, oko brade, po potrbušini, kukovima i bilo gdje. Ipak se dogodi da pokatkad neke od tih stanica izmaknu kontroli i izdvoje se iz zajedničkog života, postanu nezavisne, žive samostalno i umnožavaju se bez ograničenja. Organizam veoma često uspijeva držati na okupu grupe tih stanica, sprečavajući njihovo ši-

renje. Taj se nakup onda naziva „dobroćudnom izraslinom" ili „dobroćudnim tumorom", pa ga se mora strogo razlikovati od izrasline što se slobodno grana raznim dijelovima tijela kako bi bujala na bjelančevinama (posebno životinjskim), koja je poznata pod imenom „zloćudni tumor" ili jednostavo „rak".

Treba istaknuti činjenica da kuhanje nije jedini čimbenik što utječe na gubljenje hranjive vrijednosti jestvina. Bijelo brašno i guljena riža su štetni i kad se jedu sirovi. Ni suha slama nije savršena hrana, usprkos činjenici da može održati životinje na životu. Savršena jestvina mogla bi biti stapka žita zajedno s klasom, ako se jede ljeti zelena a zimi suha. Krava i koza ne smatraju običnu planinsku travu savršenom ishranom. Te su životinje evolvirale u slobodnoj prirodi, hraneći se istovremeno travom, lišćem, voćem i povrćem. Zbog toga su rečene životinje podložne posebnim bolestima jer je čovjekovim uplitanjem uskraćena odgovarajuća hrana što je zahtijevaju njihove stanice. Usprkos tomu organi životinja koje jedu običnu travu nisu ni blizu u opasnosti kao ljudski organi, niti ih mikrobi straše kao nas, iz jednostavnog razloga što nemaju kuhinje.

Ako nije moguće stanicama raka vratiti odlike što ih posjeduju normalne stanice i uključiti ih u zajedništvo konzumiranjem voća, koje je, istina, siromašno bjelančevinama ali je bogato vitaminima i drugim sastojcima najviše hranjive vrijednosti, onda to ne će moći učiniti nikakav lijek na zemlji. Svi pokušaji liječenja raka medicinskim sredstvima i operacijama osuđeni su na potpuni neuspjeh. A razborit čovjek ne bi nikad trebao patiti od raka, pod uvjetom da ne narušava sklad sirovih materijala.

Stanice proizvedene od piletine, riže, juhe, prženih jetara, kruha i maslaca, krumpira i slastica, lišene su sposobnosti za bilo kakvo korisno djelovanje. Aktivne, specijalizirane i sasvim zdrave stanice ljudskog tijela nastaju isključivo od sirova voća i povrća, to jest od onih bjelančevina što u ljudski organizam unose na tisuće hranjivih sastojaka u prirodnom i živom stanju, a što se ovisnici o kuhanome udostoje tu i tamo jesti „iz luksuza". U ovo vrijeme svatko bi morao biti svjestan ozbiljnosti zločina što ga majka čini govoreći djetetu da ne kvari apetita voćem prije večere, jer će uskoro morati jesti „pravo" jelo. Ona mu zapravo kaže da da ne jede tisuće različitih sirovina bitnih za organizam u njihovu prirodnom i živom stanju, već da čeka na njihove mrtve i beživotne ostatke što će mu ih uskoro dati u obliku jela.

Jedači kuhanoga su zadovoljni mišlju da je hrana koju jedu bogata kalorijama. Kalorije, međutim, mogu biti korisne samo ako se mogu uporabiti u potpunosti. Ako je mišićnih stanica malo, a uz to su i slabe, boležljive i neelastične, velik dio kalorija ostaje neiskorišten i, nakon što napravi tijelu znatne smetnje, napušta organizam u obliku topline i besciljno se gubi. S kuhanom hranom ovisnici unose u tijelo tri do četiri puta više kalorija nego što je tijelu potrebno za njego-

ve funkcije, dočim kalorije iz sirovih jestvina potpuno služe svojoj svrsi, jer su takve jestvine popraćene svime stoje potrebno za iskorištavanje sadržanih kalorija.

Mnoge knjige su nastale na temelju studija pojedinih sastojaka hrane, studija koji nisu više ograničeni samo na znanstvene krugove, nego su postali jako popularni. Međutim, velika pozornost što se posvećuje pojedinim sastojcima proizlazi iz činjenice da smo poremetili njihovu potpunost i lišili tijelo njihova najvažnijeg dijela. Proučavanje pojedinih hranjivih spojeva još uvijek je u povojima, tako da čovjek ne zna ni jedne od tisuća njihovih tajni. Stoga bi to proučavanje trebalo prepustiti znanstvenim krugovima, a svi pokusi za ispitivanje pojedinih hranjivih spojeva, posebno životinjskih bjelančevina, umjetnih vitamina i minerala, trebali bi se obavljati isključivo na životinjama. Zbog našeg nesavršenog znanja vrlo je opasno praviti pokuse na ljudskom tijelu. U svakom slučaju nema potrebe utjecati se izdvojenim umjetnim sastojcima, kad ih stalno imamo na raspolaganju u njihovoj čudesnoj potpunosti, a pogotovo što nijedna hranjiva tvar nije korisna ako se uzima izolirano.

Biolozi i liječnici su dužni poticati, čak i nagoniti svijet da hranjive sastojke ne dijele jedan od drugoga, već da ih uvijek uzimaju skupa, u njihovim prirodno ujednačenim omjerima i s njihovim živim stanicama. Ne bi uopće smjeli govoriti o korisnosti izdvojenih hranjivih sastojaka, nego naglašavati njihovu neop-

hodnost, upravo kao što čistoću avionskog benzina ne smatramo samo korisnom nego neophodnom. Ne bi uopće smjeli nabrajati koristi od ikojeg pojedinačnog vitamina, već bi trebali naglašavati opasnost od njihova uništavanja i remećenja njihove potpunosti.

Općenito govoreći sva znanost o prehrani se može sažeti u dvije glavne točke kojih bi trebalo biti svjesno cijelo čovječanstvo:

1. Ljudska ishrana bi se trebala sastojati isključivo od živih stanica. Samo jestvine koje se sastoje od živih stanica posjeduju sve stoje potrebno za zadovoljenje potreba ljudskog organizma. Čovjek nije lesinar. Nije mesožder ni toliko da bi bio u stanju uhvatiti muhu u zraku i pojesti je, ili poput divlje životinje raskomadati lovinu i požderati je zajedno s utrobom i kostima.

2. U prirodi ima običnih i uzgojenih biljaka. Najsavršenije i najhranjivije biljne stvari su uzgojene vrste voća, zelenog povrća, žitarica i korijenja. Između svih životinja čovjek je razvio i dosegnuo visok stupanj savršenstva upravo zato što je radom svojih ruku uspio uzgojiti najkvalitetnije jestvine i takvom prehranom razvio vlastito tijelo. Čovjek stoga mora, koliko god je to moguće, birati za sebe najhranjivije jestvine.

Jedući kuhanu hranu čovjek zatvara svoj apetiti s tri ili četiri vrste degeneriranih tvari i lišava vlastiti organizam tisuća bitnih spojeva. Najočigledniji dokaz za ovu tvrdnju je činjenica daje među tisućama liječ-

ničkih recepata teško naći ijedan u kojem nije imenovan neki od vitamina, ali ćete vrlo rijetko naići na recept u kojem se imenuju bjelančevine, masnoće ili ugljikohidrati.

Ukratko, čovjek uživa u dobru zdravlju dotle dok se hrani isključivo sirovom biljnom hranom, obolijeva u srazmjeru sjedenjem kuhane hrane, a umire kad živi isključivo na takvoj hrani.

Kako nastaju bolesti?

Uzmino na primjer žlijezdu, sastavljenu od milijardu-dvije stanica. Ove stanice su raznovrsne, od kojih svaka ima obavljati posebnu funkciju ili zadaću. Tu su mišićne i opnene stanice, živčane i mnoge druge. Ipak glavna zadaća stanica bilo koje žlijezde je lučenje raznih tekućina.

Žlijezde čovjeka što jede kuhanu hranu posjeduju sve potrebne stanice, možda imaju i viška, ali je samo četvrtina ili petina od njih sposobna za rad, i to ne sasvim. Sama bjelančevina, posebno bjelančevina mrtvih životinja koju kratkovidni smatraju savršenom građom, u najboljem slučaju može proizvesti samo najjednostavnije primitivne stanice, bezoblične, nesposobne i beskorisne. Ove stanice svojom građom nalikuju na primitivne organizme najniže vrste koji su se pojavili na zemlji u najranijim razdobljima evolucije i bili građeni od najobičnijih materijala: bjelančevina, masnoća i ugljikohidrata.

Tijekom slijedećih milijuna godina ovi jednostanični organizmi su prošli dug evolucijski proces uz pomoć kvalitetnijih hranjivih tvari, to jest nama znanih i neznanih vitamina i minerala. Tijekom tog evolucijskog razvitka usavršavali su se i rađali razni složeniji organizmi, od koji je najsavršenije ljudsko biće. Kratki sažetak ovog povijesnog razvoja možemo vidjeti u zametku životinjskog embrija od trenutka oplodnje do njegova potpunog razvitka. Isti proces se ponavlja tijekom razvitka pojedinačnih ljudskih stanica.

U određenoj žlijezdi svaka specijalizirana stanica posjeduje posebne mehanizme koji se mogu organizirati i opremiti za rad samo ako su opskrbljeni specijalnim hranjivim sastojcima. A sirovine potrebne za djelovanje rečenih mehanizama mogu se dobiti jedino iz sirove hrane. Ne može pčela praviti med iz nektara kuhanoga cvijeća!

Kad specijalni sastojci ne dospijevaju u stanicu u dovoljnim količinama, njezin razvitak se usporava ili čak prestaje. Odatle nastaju brojne manjkave i bolesne stanice kao što su krupne, osakaćene, zloćudne ili kancerogene stanice, makrofagi, megakariociti, polikariociti i t.d.

Ne samo, dakle, da većina stanica žlijezde u pitanju ne postiže specijalizaciju, već ni sirovi materijal, potreban za lučenje sokova, ne dolazi do ono malo stanica koje su još uvijek sposobne djelovati, zbog čega

žlijezda ne može održavati odgovarajuću razinu proizvodnje. To je način na koji žlijezda oboli. Nedovoljni razvitak i neodgovarajući rad stanica mogu se dogoditi i u svim drugim organima i sustavima, što uzrokuje pojavu odgovarajuće bolesti.

Pokatkad su neka žlijezda ili organ oštećeni do te mjere daje njihovo odstranjivanje neizbježno. Umjesto da od samog početka primijene najprirodnije mjere protiv razaranja organa, ljudi muku muče da ih odstrane i onda se ponose učinkom takvoga čuda. Jedaću sirovoga je sasvim jasno, da nijedan lijek ne može vratiti degeneriranu stanicu u normalno stanje i osposobiti je za odgovarajući rad.

Jedač sirovoga ne boji se mikroba, jer ga od njih štite prirodne sile. Mikrobi ne mogu naškoditi potpuno razvijenim i specijaliziranim stanicama, nego iskaljuju svoj bijes nad slabim i krhkim stanicama.

Jedač kuhanoga ustvari zahvaljuje svoju opstojnost nekolicini od tih sirovih tvari što ih potkad jede iz užitka, ne uzimajući u obzir njihovu stvarnu važnost. A kako se ljudski organizam može održati na nevjerojatno malim količinama hrane, takve male količine sirove hrane dostaju da ga održe na životu za neko vrijeme.

Danas i najveći prehrambeni stručnjaci obično smatraju da su gljilenje i onečišćenje jedini nedostatci hrane. Oni drže potpunom, normalnom i dovoljnom svaku hranu koja je svježa, čista i „dobro skuhana". Odsutnost tisuća bitnih sastojaka u takvoj hrani izgleda da ih nimalo ne brine. Kad ih se na to upozori, odgovaraju da oni jedu i voće. To je najbesmisleniji odgovor. Bolesti ljudskog organizma nastaju zbog toga što odvajamo hranjive sastojke jedne od drugih i onda ih konzumiramo odvojeno, kao na sreću, bez ikakva plana.

Hranjive vrijednosti jestvina ne smiju se izvoditi iz raznolikosti pojedene hrane, nego iz raznolikosti sastojaka koje hrana sadrži. Obična trava je po sebi bogatija hranjivim sastojcima od zbira mnoštva obroka služenih na najraskošnijoj gozbi. Ovo je presuda znanosti.

Održavaju se brojna medicinska predavanja o prevenciji bolesti, da bi se nakon toga, poslije višesatnog raspravljanja o sporednim temama, najistaknutiji predstavnici medicinske znanosti okupili oko raskošno pripremljenih stolova na večeru. Zatim, ignorirajući temeljnu i sadržajno izbalansiranu hranu, prigotovljenu u čudesnom laboratoriju prirode za prevenciju svih bolesti, oni trpaju u se „ukusna" jela napravljena od izopačene i mrtve tvari najobičnije vrste. Sto je još gore, mnogi od njih, smatrajući prirodne jestvine nebitnima, upotpunjuju svoj program prehrane kavom i cigaretama. Neka mi doktori oproste ovu zamjerku, ali ako malo promisle, morat će se složiti sa mnom da ovo nije pravi način prehrane i daje za njih krajnje vrijeme da razmisle o temeljnim promjenama u današnjim prehrambenim navikama.

U nekim azijskim zemljama su nekoć razbojnike osuđene na smrt hranili samo kuhanim mesom. Obično bi umirali za 28 do 30 dana, dočim u slučaju smrtne gladi čovjek može živjeti i do 70 dana. To znači da je kuhano meso ne samo siromašno kao hrana, nego da je zbog toksina koje proizvodi pravi otrov koji ubija za kratko vrijeme.

Općepoznata je činjenica da ljudi koji jedu previše oguljene riže podliježu bolesti beri-beri, koja nakon velikih muka ubija bolesnika. Polineuritis (višestruka upala živaca-op. prev.) je najvažniji, ali ne jedini već jedan od mnogih simptoma ove bolesti, niti joj je manjak vitamina BI jedini uzrok, kako se to općenito pretpostavlja. Oguljena riža ne posjeduje ni jedan od poznatih ni nepoznatih vitamina. Bijeli kruh i uopće svi proizvodi od bijelog brašna imaju sasvim iste karakteristike kao i oguljena riža. Isto vrijedi za tvornički šećer i prerađene masti, što predstavljaju samo jedan ili dva sastojka od tisuća koliko ih ima.

Gore spomenute jestvine, što sačinjavaju dnevni jelovnik jedaća kuhanoga, glavni su uzročnici smrti, ubijajući ljude pod krinkom proljeva, zaraznih bolesti, reumatizma, podagre (gihta), skleroze, dijabetesa, apopleksije, raka i inih brojnih bolesti. Katkada ubijaju već u prvoj godini života, katkad u dobi od 5,10,50 ili sedamdeset godina, ovisno o razmjeru dviju kategorija konzumiranih jestvina (kuhanoj hrani i sirovim jestvinama) i stupnju naslijeđene otpornosti svakog pojedinca.

Jedna od posljedica pogrešne ishrane je ta da mnoge majke nemaju mlijeka za dojenje, a neke od njih hrane svoje bebe mlijekom u prahu, dvopekom, bijelim kruhom i čajem. Naravno da dijete počinje slabjeti i mršavjeti. Dječje bolnice i sirotišta su puni takvih bolesnika.

Dovoljno je djeci dati dnevno dvije čašice voćnog soka pa da u roku od dva tjedna ozdrave. Međutim, ovisnici dijetetičari, ignorirajući potrebu za voćem, izvode svu silu bolnih pokusa na iscrpljenom dječjem tijelu, pa nakon što iz njega izvuku i posljednju kap krvi, nastoje ga hraniti mlijekom u prahu, ekstraktima mesa, umjetnim vitaminima i kojekakvim kemikalijama. Drugim riječima, ne uvažavajući skladni odnos hranjivih sastojaka što ih pruža darežljiva priroda, oni na oslabjelim tijelima počinju ekperimentirati s nekoliko novih sastojaka, o kojima su stekli nepotpuno znanje u svojim laboratorijima. Ako takvo dijete na ovaj ili onaj način ne dobije nikavu prirodnu jestvinu, neizbježno će umrijeti. Takvih smrti, zapravo, ima na tisuće. No, što je još strasnije, mnogi naivni dijetetičari ne dopušatju takvoj djeci jesti sirovo voće, vjerujući da ga njihovi slabi želudci ne će moći probaviti, ili u najboljem slučaju pitanje voća prepuštaju roditeljima, smatrajući to nepotrebnim i nevažnim luksuzom. Činjenice svjedoče da ćete u mnogim bolnicama naći meso, dvopek, mlijeko u prahu, šećer, čaj, margarin, rižu, bijeli kruh, umjetne vitamine i lijekova koliko ti duša želi, ali ne ćete naći ni jednog jedinog aparata za

cijeđenje voćnog soka, voće se ne nabavlja ni iz navike. Desetina mrtvih dječjih tijela se iznose iz takvih bolnica, ali nitko za te smrti ne želi okriviti neprirodni način ishrane.

Apeliram na humane osjećaje svih liječnika. Neka ovome obrate ozbiljnu pozornost. Pitam sve predavače i sva odgovorne zdravstvene ustanove i ministarstava zdravlja svih država na svijetu, brinu li se ili ne brinu za zdravlje i dobrobit svoga naroda. Ako se brinu, onda moraju prionuti poslu bez odlaganja. Moje tvrdnje nisu obične pretpostavke već nepobitne činjenice, koje nudim čitateljstvu ne kao rezultate pokusa na zamorcima nego živim primjerima sebe i svoje obitelji.

Najbolji način prevencije i liječenja bolesti, uz istovremeno podizanje životnog standarda, sastoji se u tome da svako ministarstvo zdravlja odvoji neznatni dio proračuna za uspostavu obavještajnih odjela, čija svrha bi bila informirati mase o štetnosti kuhanja i hrane bez vitamina, posebno bijelog kruha, riže, mesa, prerađenih masnoća, šećera, čaja, kave i alkoholnih i bezalkoholnih pića. Potom bi trebali uvjeriti svijet da smanje uzimanje kuhane hrane na najmanju moguću mjeru i postupno promijene svoje prehrambene navike.

Budući da svi ljudi nisu razboriti, razumije se da se ne može odjednom pretvoriti svakoga u jedača sirovoga, ali je bitno da se ljudi od samog djetinjstva priviknu na sirove jestvine koje odgovaraju njihovu tijelu,

da se oslobode pogrešnih i opasnih predrasuda i shvate da njima i njihovoj djeci ne daju snagu i zdravlje kokošja juha, riža, odresci, jaja i biftek, nego proklijalo žito, mrkve, rajčice, orasi i grožđe. Uzmite mene za primjer. Zbog 52 godine jedenja mesa i druge kuhane hrane bio sam izgubio svu snagu i nisam se mogao popeti ni dvije stepenice a da ne ostanem bez daha, a sada, nakon što se već osam godina uzdržavam od kuhane hrane, mogu s lakoćom trčati uz planinu.

Ne znam na temelju koje znanstvene činjenice po mnogim kućama i obdaništima stoje kutije dvopeka (keksa) na slobodno raspolaganje djeci. Kutije tih štetnih stvari bi trebalo zamijeniti ljeti košaricama svježeg voća, mrkve, krastavaca, i rajčica, a zimi suhim voćem, od čega bi djeca mogla jesti što, kada i koliko hoće u bilo koje doba dana. Tada bi svatko vidio kako djeca, po zakonu same prirode, sama od sebe počinju jesti više voća a manje degenerirane hrane, učvršćujući zdravlje vlastitim rukama.

Bolnice bi trebale uvesti jedenje sirovoga za sve bolesnike, o čijem ishodu bi trebalo informirati javnost. Vrlo korisne promjene bi se mogle provesti u javnim restoranima, te naročito u opskrbi vojske. Ne uskraćujući zasad ovisnicima „uživanje" kuhane hrane koliko god bila otrovna, moguće je svesti njezinu količinu na polovicu i gubitak nadomjestiti svježom salatom i sirovim kompotima, te brojnim vrstama voća u skladu s godišnjim dobom. Na ovaj način ne samo što bi hrana postala raznovrsnija i ugodnija, već

bi se poboljšalo i opće zdravlje i uštedjelo na javnom proračunu.

Kad općinstvo jednom upozna škodljivost kuhane hrane, nastojat će je izbjeći. Također će se naći velik broj razborita svijeta koji će, oglušujući se na zov ovisnosti, slijediti naš primjer i primjenom sirove dijete osigurati savršeno zdravlje sebi i svojim obiteljima. Oni što su izgubili svaku nadu u oporavak ili su se izobličili zbog neprirodne gojaznosti, shvatit će da će strogim obdržavanjem jedenja sirovoga biti u stanju za nekoliko mjeseci postići zdravlje o kojem su uvijek sanjali.

Ljudi objavljuju brojne knjige kako bi ukazali na ljekovite osobine pojedinačnog voća i povrća, kao što su grožđe, datulje, jabuke, naranče, luk ili rotkva, te izumjevši neki posebni način njihova konzumiranja, nastoje unovčiti svoju zamisao pod plaštem znanstvenog postupka. Činjenica je da su sve jestive vrste sirova povrća savršeno hranjive i iste kakvoće. Zadovoljavaju potrebe organizma, reguliraju njihove funkcije i vraćaju zdravlje bolesniku, bez obzira od čega bolovao. Obavijesti o tim istinama trebalo bi besplatno iznositi pred javnost, jer bi bilo neljudski ubirati ikakav novac za ovakve upute.

Pobornici kuhane hrane su puni fatalnog protuslovlja. U mnogim slučajevima škodljive jestvine se preporučuju kao korisne, dočim se one bitne proglašavaju štetnima i strogo zabranjuju. To je stoga što se njihovo iskustvo temelji na neposrednim, prividnim i

protuslovnim učincima jestvina, kao i na pogrešnim računanjima u laboratorijima. Milijuni nedužna svijeta umiru zbog tih protuslovnih i pogrešnih računanja.

Najsigurniji vodič je temeljno i savršeno iskustvo jedača sirovoga, koje razotkriva i ispravlja sve pogreške, protuslovlja i nejasnoće u medicinskoj znanosti općenito, i u dijetetici pojedinačno. Primjere ovoga iskustva treba umnažati širom svijeta i upoznati čovječanstvo s postignutim rezultatima.

Pravi je zločin privikavati dijete na kuhanu hranu

Neka svakome bude jasno da je jedenje kuhanoga neprirodna navika, da je uzrok svih ljudskih bolesti i da se radi o tako strašnoj ovisnosti da, ako čovjek u nju upadne, vrlo rijetko je u stanju osloboditi se iz njezinih ralja. Po kojem pravu smije svjesna osoba vlastitim rukama usaditi tako nešto u tijelo nevinog novorođenčeta? Kojim pravom smije majka uništavati organe svoga djeteta hranom koja je pržena, uništena, ubijena na vatri? Nije li to najokrutniji od svih zločina, ne radi li se ustvari o ubojstvu, o brutalnom čedomorstvu? I ja sam tim načinom vlastitim rukama ubio dvoje svoje ljubljene djece i posve sam svjestan strahote zločina.

Svi roditelji ovisnici o hrani su zapravo čedomorci. U ovom vijeku nitko ne umire prirodnom smrću. Sve

smrti dolaze od bolesti koje su uzrokovane kuhanom hranom, a roditelji su oni što svoju djecu uče jesti kuhano. Takvi roditelji moraju jasno znati, da na njihova leđa pada odgovornost za sve smetnje i bolesti njihove djece. Trebali li bi tu stvar dobro odvagnuti prije nego što nastave sa svojim zabludama. Zametak svakog raka ili srčanog udara počinje s prvim zalogajem kuhane hrane što se dadne djetetu, čak i onda kad se bolest pojavi u kasnijem razdoblju života.

Može se prigovoriti da se odrasla osoba ne može posve odreći kuhanoga. Pa dobro, ako je tako, neka nastave sa svojom pogubnom navikom dokle im srce želi. Ali što ih to nagoni da sažižu integralne sirovine malog djeteta, da uništavaju, da ih lišavaju bitnih sastojaka, da ih pretvaraju u škodljive tvari i onda ih daju djeci? Taj neljudski postupak prema nedužnoj djeci, to barbarstvo mora prestati!

Nema znanstvenog pravila po kojem bi roditeljima bilo zabranjeno davati djeci žitne klice umjesto bijeloga kruha, oguljene riže ili rezanaca, med umjesto šećera, svježi sok od mrkve, naranče, grožđa i jabuke umjesto mlijeka u prahu, sirovo voće umjesto kompota, orahe, bademe, proklijali grah i grašak umjesto mesa i masnoća. Jedući sirovu hranu dijete će uživati zdrav, sretan i dug život, dočim ga alternativna ishrana vodi u bolesti i konačno u smrt. Možete biti sto posto sigurni da dijete želi sirovu hranu svom svojom dušom. Ono traži da mu se daju sirovi materijali u netaknutu stanju i na to ima neupitno pravo. Liječnik ili

roditelj koji nije izgubio zdravu pamet i savjest moraju tako postupati bez ikakva oklijevanja.

Kad u dobi od tri ili četiri mjeseca djetetovi organi počmu djelovati nepravilno, kratkovidni liječnik propisuje dvije ili tri vrste umjetnih vitamina, umjesto tisuća spojeva spaljenih na vatri. Ili u najboljem slučaju propisuje kao lijek nekoliko odmjerenih žlica voćnog soka, smirujući tako vlastitu savjest i savjest roditelja djeteta. Kako dijete ne će trpjeti zbog manjka vitamina, kad njegova majka svojim rukama uništava vitamine što postoje u prirodnim jestvinama?

Zatvorimo na trenutak oči i predočimo u svoj potpunosti čudo što ga izvodi priroda. Čim zrno žita uđe na usta u ljudsku tvornicu, organizam ga prihvaća, drobi i razašilje po cijelom tijelu. Tisuće raznih spojeva sadržanih u jednom jedinom zrnu kreću se u svim smjerovima i svaki od njih ide izvršiti svoju posebnu zadaću. Tako razni hranjivi sastojci jednog zrna žita obavljaju tisuće različitih radnji i bez ijedne pogreške i zabune sprovode biološke funkcije organizma.

Ali što se dogodi kad ubacimo u želudac komad bijelog kruha? Taj komad će pokrenuti besciljnu aktivnost želuca, bit će spaljen i pretvoren u bekorisnu toplinu, ili će u najboljem slučaju dodati nekoliko suhozidnih opeka ili kamenova za neku lijenu, beskorisnu stanicu. Srce čovjeka koji jede čisto žito čvrsto je jako kao kukurzno zrno, dočim u onoga što jede bijeli kruh srce je slabo i krhko kao i kruh koji jede. U prilog ovomu svjedoči sve veći broj srčanih udara.

Kad bi danas kojim čudom sav svijet došao k pameti i prihvatio naviku jedenja sirovoga, s izuzetkom posebnih slučajeva uznapredovalih bolesti, ne bi u iduća tri-četiri desetljeća bilo prijevremene smrti, sve dok starije osobe ne bi dosegle krajnje visoku starost. Kako sada stoje stvari, broj umrlih od jedenja kuhanoga premašuje nekoliko puta broj mrtvih u najvećem ratu.

U ime sve bespomoćne djece ponovno apeliram na sve znanstvenike, učene ljude, vođe naroda, ministarstva zdravlja, roditelje i samilosne ljude po svem svijetu da smjesta stanu na kraj strašnom zločinu protiv malene djece. Svaki dan odgađanja odnosi tisuće nevinih života. Odrasli mogu slobodno žrtvovati svoje živote pogubnim užitcima kuhane hrane i tako izvršiti samoubojstvo, ali nemaju prava masakrirati svoju bijednu djecu, pogotovo što takva hrana kod djece izaziva odvratnost a ne osjećaj uživanja. Besmisleno je prigovarati da će dijete kad odraste vidjeti druge kako jedu, pa će i samo htjeti jesti kao i ostali. U prvom redu, barbarizam kao što je jedenje kuhanoga ne može trajati dugo. Možemo pouzdano očekivati skoru pobjedu jedenja sirovoga. Zatim, milijuni ljudi vide alkoholičare i ovisnike o drogama, ali drže odstojanje od tih poroka. Mojoj kćeri je već 6 godina (odnosi se na 1963. kad je ovaj dio knjige pisan!) i sve razumije. Ona vidi kuhanu hranu stoje drugi jedu, ali je mrzi iz dna duše. Koji to ovisnik o opijumu uči svoje dijete da se već od kolijevke navikne na drogu?

Koja to pamet vodi čovjeka da žrtvuje vlastitog sina i učini ga ranim sudrugom u svojim ogavnim navikama samo zato da bi opravdao i učinio stalnom svoju osobnu ovisnost? Neka roditelji najprije podignu zdravu djecu u skladu s prirodnim zakonima, a zatim, kad odrastu, neka im ostave da određuju svoju budućnost po vlastitoj volji, onako kako to čine i s ostalim manama.

Nijedna razborita majka, nakon što pročita ove retke, ne će naći opravdanja u činjenici da neki drugi autoriteti daju sasvim različite savjete. Ustraje li u ignoriranju glasa istine, preuzet će odgovornost za narušavanje djetetova zdravlja i upropaštavanja njegove budućnosti. Samo osoba bez najosnovnije moći rasuđivanja zamjenjuje 10.000 tvari sa samo dvije, žive stanice mrtvima, potpunu sirovinu degeneriranim materijalom, prirodnu jestvinu neprirodnom, klice žita bijelim kruhom, zeleni grašak kuhanim mesom, svježe voće džemom.

Neka proždrljivi biolozi dokažu da priroda griješi što nam ne nudi jelo u kuhanom stanju!

Ja javno pozivam sve znanstvenike ili da prihvate moje tvrdnje i objave ih cijelom svijetu, ili neka dokažu da prirodna hrana stavljena na vatru ne gubi hranjive sastojke ili sadržanu energiju, da žive biljne

stanice ne umiru i da se ne zbivaju promjene u građi atoma. Nadalje moraju dokazati da je pri stvaranju hrane za ljudski organizam naš Stvoritelj pogriješio što nam je nije ponudio u „pročišćenom", kuhanom ili pečenom stanju, da su procesi u tvornicama i kuhinjama znanstvene mjere za ispravljanje Stvoriteljevih pogrešaka, te da su umjetni vitamini što ih pravi čovjek hranjiviji od vitamina što se nalaze u prirodi. Ako to ne uspiju, onda će morati priznati tragične pogreške koje se odavna čine ijednom zauvijek prestati s kuhanjem jela. Moraju se uteći Stvoriteljevoj mudrosti i ne uplitati se u sastav prirodne hrane koju je On stvorio. A oni koji se smatraju mesožderima, ako mogu neka jedu meso sirovo, svježe i kompletno, kao što to čine životinje mesožderi, ne ubijajući ni izopačujući ni na koji način mesno staničje.

Mi nemamo prava remetiti potpunost sirovih materijala što ih priroda stvara za ljudski organizam, jer ni uza sva znanstvena pomagala koja nam stoje na raspolaganju mi ne možemo stvoriti ni najsitniji jednostanični organizam, niti uz pomoć svih nama znanih hranjivih sastojaka umjetno hraniti neki organizam i održati ga dugo na životu, jer smo na jedvite jade uspjeli otkriti samo jednu tisućinku spojeva u zrnu kukuruza. Istina je da se obavljaju mnogi pokusi i daje postignut zamjetan napredak u prepoznavanju raznih hranjivih tvari, tako da su otkriveni mnogi važni hranjivi sastojci, ali ta otkrića ne mogu biti važnija od izuma umjetnog satelita. Razlika između umjetnih vitamina i hranjivih sastojaka u zrnu kukuruza je ista kao ona između umjetnih satelita i nebeskih tijela što tvore našu galaksiju. Međutim, znanstvenici koji prave umjetne satelite ne kane uništiti postojeće galaksije i nadomjestiti ih novim nebeskim tijelima što ih sami proizvode.

Za nas je najbolji put savjesno proučiti zakone prirodne evolucije životinjskih i biljnih organizama i onda surađivati s prirodom koristeći sva prirodna sredstva za ubrzanje te iste evolucije. Ali pod nikojim uvjetom ne smijemo uništiti djelo prirode, pa ga onda pokušavati obnoviti pomoću bijednih žljezdanih iscjedaka i umjetnih vitamina.

Kad komad krumpira ubacimo u maslo da ga popržimo, od prvog trenutka započinjemo proces njegova uništavanja. Počinje cvrčati, smežuravati se, potamni i potom se osuši, a ako nastavimo s procesom, izgori i pretvori se u pepeo. Privlačni vonj što draži nosnice je miris najdragocjenijih sastojaka prirodne hrane, koji se poigrava s našim osjetilima i nestaje u zraku.

Izrazi „peći" i „kuhati" ne bi smjeli biti rabljeni u smislu priprave, spremanja i poboljšanja kako se to do sada običavalo. Moraju se više koristiti za opis oštećenja, razaranja, paljenja, ubijanja ili uništenja, jer tim postupcima razaramo najvrednije tvari koje su od životne važnosti za naš organizam, stoje u krajnjoj liniji najteži zločin protiv čovječanstva.

Dojenčeta je odbojan okus kuhane hrane

Svijet kratke pameti može misliti da bi bilo okrutno uskratiti djeci užitak što ga pruža okus kuhane hrane. Takvi bi trebali shvatiti da kuhana hrana nije uopće tečna. Čini se slasnom samo ovisnicima, upravo kao što opij godi drogašu. Dosad nije bilo nikoga da nam kaže ovu golu istinu, budući da od pamtivijeka nitko nije bio slobodan od ovisnosti o hrani.

Organi novorođenčeta su prilagođeni isključivo sirovoj hrani. Beba naveliko uživa u sirovu voću i povrću, s užitkom jede sirovo zrnje, krumpir, grah, patlidžane, grašak i leću, jer mu sve te stvari gode, kolikogod bile neukusne jedaču kuhanoga. Malo dijete ne nalazi nikakva užitka u kuhanom jelu, odbija ga i mrzi iz dna duše i samo će s velikom mukom progutati takvu neprirodnu hranu. Ali to jadni, ograničeni roditelji ne razumiju. Majku isključivo vodi njezina vlastita ovisnost, pa u svojoj brizi da dijete dobro nahrani, tiska mu u grlo tu ogavnu hranu dotle dok ne pretvori dijete u potpunog ovisnika, lišavajući ga tako i zdravlja i zadovoljstva.

Tijekom nekoliko prvih godina života dijete vodi očajnu borbu protiv neprirodne hrane. To se vidi iz brojnih dječjih oboljenja i čestih želučanih poremećaja od kojih djeca trpe, kao i iz velike smrtnosti dojenčadi. Novorođenče je novoizgrađena savršena tvornica. Ne će nikada oboljeti ako ga opskrbljuemo prirodnim jestvinama za normalno prehrambeno djelovanje njegovih organa.

Opća primjena jedenja sirovoga jedini je način da se cjelokupno čovječanstvo jednom zauvijek oslobodi prokletstva bolesti. Promidžba jedenja sirovoga mora početi od bolesnika, novorođenčadi, velikih ljudi obdarenih potrebnom voljom i mudrosti i od razumnih roditelja djece koja jedu sirovo. Oni trebaju ukloniti iz svojih kuća i najmanji trag degradirane hrane, tako da ne dovode u napast svoju djecu. Početno razdoblje dobrovoljnog uzdržavanja od kuhane hrane trajat će do dana kad se vlasti osvijeste i odluče proglasti jedenje sirovoga obvezatnim, namećući silom razboritu volju prirode neukim i neupućenim masama. Doći će vrijeme da jedenje sirovoga ovlada cijelim svijetom. U te blažene dane izopačivanje sirovina potrebnih ljudskoj mašineriji bit će proglašeno krajnjim zločinom i bit će strogo kažnjavano.

Moguće poteškoće brzog ukidanja navike jedenja kuhanoga ne smiju služiti kao isprika za nijekanje zla koje iz njih proizlazi. Nitko ne nastoji opravdati krađu, pljačku i ubojstvo, iako dosad nije uspjelo iskorijeniti te pošasti iz ljudskog društva. Bitno je da znanstvenici u principu priznaju i objave javnosti, da je kuhanje hrane pogrešno, neprirodno i opasno i da je izravni uzrok bolesti. Sekundarno pitanje kako uvesti u praksu jedenje sirovoga može se prepustiti slijedu događaja.

Iz jedenja kuhanoga rodile su se ovisnosti o hrani, te bolesti, medicina i farmakologija. Krajnji cilj medicinske znanosti je popraviti i obnoviti degenirane i izmrcvarene čovjekove organe. Umjesto medicinske znanosti jedač sirovoga posjeduje svoju znanost, to jest zdravlje, čija svrha je predusresti gore spomenutu degeneraciju i osigurati zdrav, sretan i miran život sadašnjem i budućim naraštajima. Sve bolesti su uzrokovane kršenjem zakona prirode. Jedenje sirovoga nagoni svijet da te zakone poštuje.

Praksa jedenja sirove hrane u mojoj obitelji

To što sam ja u šezdesetoj godini života u stanju ovo pisati zahvaljujem jedenju sirove hrane. Prije sedam - osam godina srce mije bilo u tako lošem stanju da se srčani udar smatrao neizbježnim. Ostajao sam bez daha penjući se uz nekoliko stepenica. Nisam imao snage ni za donijeti vjedro vode. Začepljenje, zastoj probave, žgaravica, nesanica, glavobolja, šuljevi, podagra (giht), skleroza, visoki tlak, tahikardija, kronični bronhitis i česte hunjavice bili su moji životni pratioci dugi niz godina. Zahvaljujući jedenju sirovoga oslobodio sam se svih ovih tegoba. Krvni tlak sam za stalno snizio s 18-20 na 13, a srčano bilo s 80-90 na 58-60. Bez ikakva znaka umora mogu pješački do Tajriša i natrag (oko 24 km) za 4 sata, penjati se

uz brdo kao koza, iznijeti teški kovčeg stubištem i kad imam vremena, hodati svakodnevno 12 kilometara. Ja koji sam nekoć patio od kroničnog bronhitisa i svake godine neizbježno preležao nekoliko napada gripe, u zadnjih nekoliko godina nisam imao ni običnu hunjavicu i svu godinu spavam na otvorenom, zimi i ljeti, bez imalo straha od prehlade ili mikroba.

Prije dosta godina imao sam tako žestok napad podagre da nisam smio ni dodirnuti zglobove na nožnim palcima, sada ih mogu zavrnuti svom snagom ne osjećajući nikakva bola. Jesu li se igdje na svijetu ostvarili takvi rezultati atofanom, digitalisom, bromidima, jodom, aspirinima, antibioticima i tisućama drugih ljekarija?

Od srca koje kuca 58 puta u minuti može se s pouzdanjem očekivati da još puno godina radi bez opasnosti od udara. U uvjetima jedenja kuhanoga takvo smanjenje pulsa događa se samo kad je srce slabo, ali u mojem slučaju se radi o prirodnom rezultatu ispravnog rada probavnih organa.

Posebno je značajno da koliko god ja pretovario želudac količinom prirodne hrane višestruko većom od normalne, pojedeno ne ostaje dugo u želucu. Brzo prelazi u crijeva i nakon nekoliko sati napušta tijelo, ne podliježući raspadanju i ne proizvodeći ni najmanjih probavnih smetnji, niti uzrokojući ikakvu nelagodnost. Pod tim uvjetima moje srčano bilo ne poraste više od 4-5 otkucaja u minuti, dočim kad se pokušam „zadovoljiti" kuhanom hranom „kao svako normalno

ljudsko biće", moje srce odmah skoči na 85-90 otkucaja, a mojem želucu treba nekoliko dana da mu se vrati normalni osjećaj lakoće.

Uza se odgajam kao jedača sirovoga i moje treće dijete. Ona je već djevojčica od sedam godina, ali nije još nikad stavila u usta zalogaj degenerirane hrane. Njezino zdravlje je utjelovljeno savršenstvo. Sada mogu vidjeti kolika je razlika između djece koja jedu sirovo i one što jedu kuhano. Lakše je odgojiti stotinu djece koja jedu sirovo nego jedno koje jede kuhano. Čovjek uopće nema prigode brinuti se o dječjim bolestima kao što su groznica i prehlada, proljev i začepljenje, ili natezati se oko toga, jede li dijete premalo ili previše. Ona je vesela kao ptica. Kad god joj se prohtije, ode k stolu i jede što joj se svidi. Igra, pjeva i pleše povazdan, bez hirova i mušica, ne plače, ne smeta nikom oko sebe. Navečer ide u postelju točno u 8 sati i nakon što nekoliko minuta pjevuši sama sebi, sklopi oči i spava kao top do 6 sati ujutro. Sto je još zanimljivije, nakon prvih nekoliko mjeseci ne sjećamo se da se samo u tri ili četiri prigode noću probudila. Spava tako zdravo i toliko duboko, da je nikakva buka ni šum ne mogu probuditi.

Kad u vrtiću ostala djeca sjednu za stol doručkovati kruh i sir, kruh i maslac, kolače i t.d., ona otvori svoju torbicu s voćem što ga je ponijela od kuće i mirno u njemu uživa. Kad smo u posjetu kod prijatelja, ona potpuno nezaineresirano gleda na prepune stolove oko kojih svijet sjedi i „uživa" u svim mogućim vrstama kolača i slatkiša. Često na lutkarskom stoliću napuni tanjuriće tim slatkišima, pa se sa svojim lutkama i prijateljicama igra „čajanke jedača kuhanoga". Nikad ne pokazuje želju, čak ni znatiželju, da bilo što od toga okuša. Na ovaj bi način trebalo odgajati svu djecu da jedu sirovo.

Moja supruga, kojoj nikad nisam nametao svoja shvaćanja, mijenjajući postupno svoj način prehrane zbog svoga djeteta i zbog sebe same, sada jede isključivo sirovo i sasvim je zadovoljna svojim stanjem. Za početak se potpuno odrekla mesa, a tada je smanjila bezmesna kuhana jela na jedan ili dva obroka tjedno. Kako je dijete raslo, te je obroke nadomještala kuhanim krumpirom. Na koncu se i njih odrekla jednog dana kad ju je dijete zapitalo: „Sto to tako smrdi, mama?" Nakon toga je uzimala pokatkad samo tanku krišku kruha s medom i orasima, a to bijela da je dijete ne vidi. (U te dane moje poimanje jedenja sirovoga još je bilo rudimentarno. Sad mi je posve jasno da je potpuna apstinencija od svakog kuhanog jela zlatno pravilo za sve, osobito za osobe slaba zdravlja!) Danas moja žena na svom organizmu vidi čudesne učinke jedenja sirovoga i nije čudo da se uzdržava od svega kuhanoga. A nakon iskrene odluke sve ovo je postignuto bez većih napora. Gdje u kući ne vonja kuhana hrana, jedenje sirovoga postaje jednostavna stvar. Ovaj bi put trebali slijediti svi roditelji koji cijene svoje zdravlje i vole svoju djecu.

Sve zle navike i životinjske sklonosti u čovjeku nastale su od jedenja kuhane hrane

Jedenje sirovoga izbacit će iz borilišta i sve druge poroke: alkoholizam, pušenje duhana, ovisnost o drogama i lakomost. Ove ovisnosti ne mogu biti uz jedenje sirovoga kao ni sotona u društvu anđela. Ove mane su pratioci ovisnosti o hrani.

Pobjedom jedenja sirovoga uspostavit će se trajni mir u svijetu i sklad među narodima. Svi zločini, mržnja, neprijateljstvo, osornost, zavist i općenito sve zle navike i životinjski porivi u čovjeku proizvod su jedenja kuhanoga. S prestankom konzumiranja kuhanoga ljudske će se strasti smiriti, pameti oplemeniti i život postati tako lak, da ljudi više ne će imati potrebe razdirati meso jedan drugomu ili prodavati svoju savjest za zdjelu kaše.

Dijeta bi se trebala svesti na zamjenu neprirodne hrane prirodnim načinom ishrane

Jedenje isključivo sirovoga je jedini način da se čovječanstvo oslobodi bolesti. Polovične mjere niti su kad uspjele, niti će kada uspjeti. U trenutnim uvjetima jedenja kuhanoga sva pojedinačna računanja hranjive

vrijednosti bilo koje dijete treba proglasiti nevažećima. Bez obzira o kojoj se bolesti radilo, kad se postavi pitanje nekog dijetalnog režima treba baratati samo pojmovima kuhano - nekuhano, prirodno - neprirodno, pravo - izopačeno. Oglasi kojima se svakodnevno putem radija, novina i drugih sredstava priopćavanja preporučuje uporaba određenih vitamina, minerala i bjelančevina, kao i brojevi njihove kalorične vrijednosti, potpuno su neprovedivi, bezvrijedni i opasni, posebno ako se temelje na uzimanju umjetnih ljekarija i hrani životinjskog porijekla.

Za procjenu osobina pojedine hranjive tvari ne trebamo se uopće brinuti o tome koji i kakvi vitamini su sadržani u odnosnoj hrani. U svakom zalogaju moraju obvezatno biti svi sastojci. Moramo se, dakle, pobrinuti da u hrani koju uzimamo ne nedostaje nijedan sastojak. To se postiže uzimanjem sirovih biljnih jestvina, dočim ih u kuhanoj hrani nedostaje na tisuće.

Stoljećima su se tisuće stručnjaka posvećivale proučavanju dijetetike. No kako su obraćali pozornost samo na sporedne probleme i nisu uzimali u obzir štetu od kuhinjske vatre, njihova proučavanja nisu donijela željenih rezultata, već su naprotiv, zbog brojnih proturječnosti, bila pogubna po ljudski rod. Čak i vegetarijanci, koji se mogu smatrati najnaprednijima među njima, ne samo što su tolerirali štetu proizvedenu vatrom, nego su se složili s konzumiranjem bijelog kruha i rafiniranog šećera, lišenih svih vrijednih sastojaka. Usprkos tomu treba priznati da je u osvajanju

ljudskih ovisnosti vegetarijanska staza bila najstrmija. Najteži potez je odricanje od mesa, od čega je samo mali korak do zamjene bezmesne hrane sirovom, iako im je baš taj mali korak potreban za postizanje konačnog cilja. Za očekivati je, dakle, da će vegetarijanci svih boja prihvatiti načela jedenja sirovoga i stati svi pod istu zastavu, kako bi položili temelj za onaj sretni život o kojem je čovječanstvo oduvijek sanjalo.

Kao stručnjak za dijetetiku G. Hauser je u Americi stekao veliki ugled, ali iako je u usporedbi s ostalim dijetetičara napredan, Hauser ne uzima u obzir štetu sto je čini kuhanje, pa štetu proizvedenu u kuhinji nastoji popraviti receptima. Pretpostavimo na trenutak, da je njegova preporuka donekle korisna. Ali gdje će radnik, seljak i obični čovjek s ulice naći tisuće dolara za informaciju o tome koliko crnog šećernog sirupa treba uzeti ujutro, koliko kvasca navečer, ili koliko tisuća jedinica pojedinačnog vitamina treba svakog dana progutati?

Taj pristup nije ispravan. Čitav svijet se treba, koliko je moguće podrobnije, upoznati sa sirovim materijalima za ljudski organizam, radikalno promijeniti postojeće prehrambene navike i prestati s preporučivanjem posebnih dijeta i pojedinačnih vitamina.

Ljudi od znanosti znaju, da nijedna osoba hranjena isključivo bijelim kruhom, oguljenom rižom ili kuhanim mesom ne može dugo živjeti, ali to obični čovjek ne zna. Po njegovu mišljenju ta jela su veoma hranjiva. Tko može garantirati da pojedinac, pritiješnjen

okolnostima ili siromaštvom, ne će nerazborito hraniti sebe i svoju djecu samo takvom hranom i tako se uništiti? Čak ni najistaknutiji znanstvenik, koliko god znao o čemu se radi, nije sposoban oduprijeti se vlastitoj lakomosti, pa jede toliko te zlokobne hrane da polako ali sigurno ubija sama sebe, čineći prerano samoubojstvo rakom ili srčanim udarom. Nije, dakle, dovoljno samo propagirati putem knjiga ove ideje, treba pokrenuti odgovarajuće državne organe da uvedu temeljne, dobro planirane promjene u prehrambene navike pučanstva. Moraju se poduzeti učinkovite mjere za postupno ograničavanje općeg upropaštavani a hranjivih sastojaka i promicati konzumiranje sirovih, neoštećenih jestvina. Krajnji cilj svake dijete je jedenje sirovoga, kad riječ „dijeta" izgubi izvorni smisao i zamijeni se izrazom PRIRODNA ISHRANA ili INTEGRALNE SIROVINE ZA LJUDSKU TVORNICU.

Mora se zaustaviti uporaba umjetnih vitamina i minerala!

Omjeri hranjivih sastojaka u prirodnim jestvinama jako variraju, u smislu da nasuprot jednom miligramu nekog sastojka može biti jedna tisućinka miligrama drugoga i jedan milijunti dio miligrama trećeg sastojka. Ali i sastojak težine milijuntog dijela miligrama ljudskoj je tvornici važan kao i onaj od jednog mili-

grama. Međutim, kuhanjem se najprije unište upravo ti sastojci kojih ima samo u neizmjerno malim količinama.

Čovjek se pita, kako to da zbog tako manjkavih materijala ljudska tvornica ne prestane s radom, kao što se događa sa svakom običnom tvornicom, nego i dalje radi dosta vremena, te tako navodi svijet na krivi zaključak, daje hranjivo sve što zadovoljava apetit.

Radi se o tome da ljudsko tijelo nije obična tvornica. To je neizmjerni svijet s milijardama stanovnika, s bezbroj pogona, mnogih organizacija, sustava, skladišta, pričuva i t.d. Čak i kad ne primi uopće nikakve hrane, može se uz pomoć vlastitih rezervi održati na životu i do 70 dana.

Nakon što uđu u organizam, krvotok hranjive sastojke raznosi po ljudskom tijelu i svaka stanica prima tvari prema svojoj građi i ulozi. Ali stanice u žlijezdama i organima ne uzimaju ništa od degeneriranih sastojaka, kojih je u kuhanoj hrani tako malo da se mogu nabrojiti na prste. One čekaju gladne i iscrpljene, sve dok se njihov vlasnik ne udostoji ispružiti ruku i poslužiti se komadićem luka, zelenog povrća ili voća.

Usprkos krajnjoj gladi žljezdanog i organskog staničja čovjek ne osjeća umiranje od gladi pojedinačnih stanica dotle dok mu je želudac pun, ovisnost udovoljena, a on sam zadovoljan. No još zadovoljnije su bezvrijedne, lijene i neradne stanice, koje lakomo proždiru „izbalansirane građevne materijale" što odgovaraju njihovoj građi, pa tako „osnažuju i učvršćuju" tijelo povećavajući njegov obujam.

S tog razloga 50-60 kilograma suvišnih, nekorisnih stanica takozvane zdrave, jedre i jake osobe ne posjeduju ni stotinjak grama djelatnih, specijaliziranih stanica, po kojima bi ova ili ona žlijezda moga djelovati ispravno i stvarati proizvode bez mane. Sve dok žlijezde i organi nisu lišeni posljednjih ostataka aktivnih stanica, čovjek će nekako životariti, ali kod se i posljednje istroše, smrt neizbježno nastupa. Tad „zadovoljna" i „snažna" osoba umire zbog izgladnjenosti njezinih žlijezda i organa. Na primjer, srčane stanice izgube potrebnu snagu i gipkost za normalne kontrakcije. Srce tada nastoji spasiti situaciju povećavajući broj vlastitih stanica, zbog čega postaje prošireno stanicama građenim od životinjskih bjelančevina i bijelog kruha. Ali od toga nema koristi, jer te stanice nisu sposobne za nikakav korisni rad, pa ne uzme puno vremena dok organ potpuno ne prestane kucati.

Ne znamo sa sigurnošću koliko različitih sastojaka sačinjava zrno žita ili bilo koje drugo biljno tijelo. Pretpostavimo jedan približni broj, recimo 10.000. U skladu s najosnovnijim prirodnim zakonima mogli bismo u tom slučaju zaključiti da se sirovine potrebne ljudskoj tvornici sastoje od 10.000 različitih tvari, te da u opskrbi tim sirovinama treba voditi posebnu brigu da ne bi izostao nijedan sastojak. To je najprirodniji način za osiguranje normalnog djelovanja ljudske tvornice.

A sada pogledajmo kako je zbrkana prehrana u ovo vrijeme jedenja kuhanoga. Ljudi masovno uništavaju sve te bitne tvari, pa hrane svoja tijela sa samo nekoliko vrsta njihovih sastojaka.

Nakon godina napornog istraživanja biolozi otkrivaju da su sir, maslo i bubrezi sastavljeni od samo 10 do 15 različitih tvari. Bilo bi za očekivati da u skladu s ishodom njihova dugog napora priznaju kako ova ili ona jestvina sadrži samo 10-15 vrsta narušenih, neujednačenih, zatrovanih, degeneriranih i mrtvih tvari, te da od sastojaka koji tvore naše sirovine nedostaje 9990 vrsta, pa da su stoga te jestvine toliko manjkave, štetne i opasne, da ih se ne bi smjelo nikome preporučiti za hranu. Umjesto toga oni nabrajaju po imenu svaku tvar koju su u tim jestvinama uspjeli pronaći, opisuju u pojedinostima njihove funkcije u prehrani, te nakon što nabroje sve njihove osobine preporučuju ih kao „korisnu" hranu. Nijednom riječi ne spominju odsutnost tisuća hranjivih sastojaka, ne govore o njihovoj ulozi u prehrani niti o tragičnim posljedicama koje neizbježno nastaju zbog njihove odsutnosti. A u tomu i jest srž pitanja.

Mora se imati na pameti da su djelovanja sirovih jestvina u organizmu do te mjere mnogobrojna, da kad bi ih kojim čudom čovjek i saznao, čitav njegov život ne bi dostajao da ih opiše. Moramo smatrati osnovnim zakonom prirode činjenicu da nijedan hranjivi spoj ne može služiti svojoj svrsi ako ga se izdvoji i izolira od cjeline.

Kad se spomene i najuglednijem znanstveniku da nema ni traga vitaminima u bijelom kruhu koji jede, on bez i najmanjeg oklijevanja odvraća da jede i hranu koja sadrži vitamine. S jednakim opravdanjem i zidar bi mogao slagati cijeli dan opeke i podizati zid bez žbuke, tvrdeći da pokatkada upotrebljava i žbuku. To je sljepoća što dolazi od ovisnosti o hrani.

Stoje drugo bijeli kruh nego škrob, šećer, masnoća, bjelančevine i nekoliko vrsta nežive soli - drugim riječima, samo beživotni pepeo nekih od 10.000 sastojaka što čine sirovu tvar? Stoje meso nego otrovne bjelančevine i ostaci nekoliko degeneriranih sastojaka? Pa ipak čovjek do grla puni želudac tim tvarima i lišava vlastite organe tisuća zaista bitnih hranjivih tvari. O organskim poremećajima što iz ovoga nastaju može se dobiti jasna slika ako se pohodi bilo koja bolnica ili pogledaju ilustracije u medicinskim priručnicima. Što drugo može uzrokovati tako strašna izobličenja, rane i čireve, ako ne nedostatak vrhunskih hranjivih tvari?

Iako je znanost do sada otkrila samo 40-50 od tisuća vrsta hranjivih sastojaka, velik dio medicinske literature je posvećen opisu učinaka tih tvari, što također daje podlogu za mnoge druge medicinske djelatnosti. Osim toga cijeli je svijet obavijen gustom mrežom ustanova za proizvodnju i prodaju rečenih tvari.

Možemo zamisliti kako bi izgledalo kad bi znanstvenici jednog dana umjesto dosadašnjih 40-50 otkrili 400 ili 500, da i ne spominjemo 4.000 ili 5.000 vrsta

hranjivih tvari. Čini se daje današnji čovjek izgubio iz vida cjelovitost sirovih materijala potrebnih njegovu tijelu. Ili mu nisu na izravnom raspolaganju, ili mu ih je nemoguće postići. Stoga mora zavirivati u svako skrovište i pretresti svaki kutak kako bi ih našao jedan po jedan i tako zadovoljio zahtjeve vlastitog organizma. Znanstveni istraživači smatraju znanstvenima samo one tvari čije formule su im poznate i zabilježene u knjigama. Budući da ne znaju sve formule sastojaka u zrnu žita, oni u njemu ne vide ništa znanstveno. Radi se o „običnoj" tvari do koje se lako dolazi, ima je svuda u obilju i poznata je svakomu. Druga je priča kad uspiju otkriti neki novi hranjivi sastojak i njegovu formulu. To je onda znanstveno, čije se otkriće slavi kao veliki uspjeh na polju medicine i, što je posebno važno, budi novi žar i zanos u tvornicama, apotekama i klinikama. A sve zato što se čovjek ne želi odreći svoga bijelog kruha.

Bilo kako bilo, svijet će na kraju morati priznati, da je naprije strogo ograničenje a potom potpuna zabrana uništavanja hranjivih sastojaka jedini način da se oslobodi od bolesti. Treba izumjeti nove vrste jela miješajući sirove jestvine i preporučiti ih svijetu, koji će onda postupno mijenjati svoje prehrambene navike. Ishod toga će biti, da će bolesti koje danas tište čovječanstvo biti progresivno uklonjene, što će neizmjerno utjecati na smanjenje troškova života.

Prije nego što smo postali jedači sirovoga, naša je obitelj običavala pojesti kilogram kruha dnevno, dočim nam sada kilogram žita traje od osam do deset dana. Da sam jeo bijeli kruh, odavno bih bio mrtav, ali sam zahvaljujući životnom žitu još uvijek živ i uvjeren sam da ću živjeti još najmanje 40-50 godina.

Usporedba zdravlja djece koja jedu sirovo i one što jedu kuhano najbolji je način da se dokaže štetnost jedenja kuhane hrane

Načela trebaju najprije biti provedena u obdaništima, dječjim domovima, bolnicama i restoranima, što onda treba popularizirati javnom promidžbom. Kraj tako jasnih i neoborivih činjenica koje sam izložio, za nadati seje da će oštroumni znanstvenici smjesta prionuti k poslu. Međutim, ako žele dodatne dokaze, ja im predlažem slijedeći pokus. Neka se djeca jednog doma podijele u dvije jednake grupe. Jedna grupa neka se hrani u skladu s tekućim medicinskim pravilima, a druga neka slijedi načela jedenja sirovoga. Nakon toga neka se usporedi zdravlje tih dviju grupa. Ne sumnjam ni najmanje da će od samog početka cijelom svijetu biti jasno, koji je od dva sustava ishrane zaista znanstven i čovječan. Isti bi se rezultati mogli dobiti primjenjujući isto načelo u liječenju bolničkih pacijenata.

Mnoge skučene osobe će možda biti protiv pokusa tvrdeći daje grijeh ili opasno izvoditi takve „eksperimente" na djeci. Međutim, ako takvi malo dublje promisle uvidjet će, da spašavati život i zdravlje djeteta hraneći ga potpunim zbirom čistih hranjivih sastojaka kako ih čovjekovu tijelu određuje priroda nije nikakav pokus. Pravi eksperimenti su oni što se pod krinkom znanosti nehumano izvode s nekim umjetnim tvarima jedva poznatima, zbog kojih milijuni djece umiru u djetinjstvu, ostavljajući roditelje u gorku bolu. Pokusi su poigravanja sa životima ljudi, hraneći ih s tisuću izopačenih jela i otrova, stvarajući tako nove bolesti. Te se bolesti popularno zovu „bolestima civilizacije", bez imalo stida zbog takve „civilizacije" i ne misleći da bi se okolnosti u kojima se rađaju takve bolesti trebale zvati neznanjem, divljaštvom ili barbarstvom, nipošto civilizacijom.

Znanstvene ustanove i odgovorna državna tijela moraju proučiti problem jedenja sirove hrane

Ja sam predložio radikalan i istovremeno vrlo jednostavan i prirodan način, kojim bih se čovječanstvo moglo riješiti svih bolesti na zemlji. To je veoma ozbiljna stvar na koju smjesta trebaju obratiti pozornost svi znanstvenici, liječnici, intelektualci i odgovorna državna tijela. Oni moraju ili uvjerljivim činjenicama

pobiti moje stavove i dokazati da sam u krivu, ili potvrditi njihovu istinitost i poduzeti potrebne korake za njihovu primjenu u praksi. Ako bi liječnici šutjeli ili pokazivali nehaj, to bi javno mnijenje trebalo protumačiti kao pomanjkanje volje s njihove strane za iskorjenjivanje bolesti, kako se ne bi smanjilo polje njihova djelovanja. Osobno ne vjerujem da je takvo nešto u širim razmjerima moguće, jer rijetko koji čovjek može biti do te mjere bezosjećajan, ali liječnici moraju pružiti pozitivan dokaz da su njihovi ciljevi viši i plemenitiji od zgrtanja novca. Daje njihov cilj zaista služiti znanosti, služiti čovječanstvu.

Plemeniti, općim dobrom nadahnuti liječnici ostvaruju svoje ciljeve prihvaćajući jedenje sirovoga, dočim oni nehumani, sebični i lakomi vide u tome svoje osobne gubitke. Navodne teškoće u mijenjanju doboko ukorijenjenih navika jedino služe kao nespretne isprike za prikrivanje uskogrudnih interesa zlih osoba. Otkriće jedenja sirovoga je jedinstvena prigoda da se razluči plemenito od niskoga, dobro od zloga, mudro od bezumnoga.

Nema humanitarni]eg djela od promicanja jedenja sirovoga. Potrebno je probuditi cjelokupno čovječanstvo iz njegova višestoljetnog drijemeža, otvoriti mu oči, izvući ga iz letargije i osloboditi sadašnje more. Bogataši moraju pomoći svojim novcem, intelektualci mozgom.

Nužno je osnovati društva i klubove, tiskati novine i knjige. Nadalje, trebat će izgraditi prostrane sanato-

rije opskrbljene svime za odmor, zabavu i sport, sa svrhom da se neupućeni ili mlakonje tijekom nekoliko mjeseci „zatvora" izliječe, pomlade, oslobode škodljivih predrasuda i prosvijetle. Puno je korisnije i poželjnije ulagati novac i energiju u ovu svrhu nego graditi škole i umnažati bolnice.

Jedenje sirovoga je kamen kušnje kojim se provjerava koji intelektualac zaista posjeduje slobodan i nesputan sud, ili koji je odgovorni državni službenik stvarno zainteresiran za javno zdravlje i blagostanje. Povijest će imena takvih ljudi upisati zlatnim slovima.

Nije grijeh govoriti istinu

Pojedinci me optužuju da sam oštra jezika. Kad jedaće kuhanoga nazivam ubojicama, čedomorcima i kriminalcima, ja nikoga ne optužujem. Ja jednostavno govorim istinu, koliko god gorka bila. Kad majka vlastitim rukama puni usta svoga ljubljenog djeteta vrućom hranom, ona oštećuje organe svoga djeteta i tjera ga u bolest i smrt. Kad liječnik maloj djeci priprema dijetu od „izdašnih" i „lako probavljivih" jela i propisuje tablete umjetnih vitamina na uštrb voća i povrća, čini još veći prekršaj.

Svaki dan promatram kako čudnom igrom sudbine slabi i bolesni smatraju ljekovitima tvari koje su bile uzrokom njihove bolesti i požudno ih gutaju, dok istovremeno odbijaju sa strahom jedine tvari (sirovo voće

i povrće) koje bi im mogle vratiti zdravlje, jer upravo njih smatraju uzrokom svojih tegoba. Milijuni života stradavaju samo zbog ovog fatalnog krivog shvaćanja. Osoba koja pronikne u svu dubinu tragedije, ne može više ostati hladna ni ravnodušna.

Nema zakonske zapreke protiv uništenja sirovih tvari namijenjenih ljudskom stroju

Kad se otkrije mali propust u odgovarajućem omjeru sirovina namijenjenih industriji, odgovorne osobe se optužuju zbog nemarnosti i izvode pred sud. Međutim, oni koji čine najgore poremećaje u sirovinama potrebnima za ispravan rad ljudske tvornice šeću slobodno. U ovom stoljeću znanstvenog napretka najveća neznalica i potpuni glupan imaju apsolutno pravo izmišljati nove načine degeneriranja prirodnih jestvina i sklepati i nuditi na prodaju najsmješnija jela. Alije posebno čudno da veliki znanstvenik, veliki citolog koji je sav svoj život posvetio proučavanju bioloških funkcija živih stanica, ili dijetetičar čiji je životni cilj pronaći idealnu čovjekovu dijetu, kupuje hrpu takve degenerirane hrane i posve ravnodušno i bezbrižno nudi je svojim stanicama, vođen isključivo diktatima svoga nepca.

Na prvi pogled čini se nevjerojatnim da bismo se jedenjem sirovoga mogli osloboditi svih bolesti, ali

veličina prijedloga leži u čionjenici da „nevjerojatno" lako postaje postignutom stvarnošću. Poteškoća oslobađanja od ovisnosti o hrani ne smije se smatrati zaprekom za ostvarenje ideala jedenja sirovoga. Naprotiv, mora poslužiti za mjerenje snage neprijatelja ljudskog roda i mora nas poticati na napor da spriječimo ulazak tako zastrašujućeg čudovišta u organizam novorođenčeta. Kojima je teško odreći se kuhanih jela i koji ustrajavaju u svojim lošim navikama, i oni moraju priznati istinu, pa zbog dolazećih naraštaja i budućnosti čovječanstva moraju se boriti za pobjedu te istine propovijedajući i tumačeći svim raspoloživim sredstvima načela jedenja sirovoga.

Razumije se da su načela jedenja sirovoga prenapredna uskogrudnim i nazadnim osobama koje su nepopravljivo sklone kuhanoj hrani i kemikalijama. Danas živimo u Kozmičkom a ne Srednjem vijeku kad je neuka svjetina progonila svaku naprednu zamisao ili pronalazak. Danas smo suočeni s pitanjem preživljavanja ili uništenja ljudskog roda. Svako oklijevanje je nehumano.

Jedenje sirove hrane nudi ogromnu korist javnoj ekonomiji

Nevjerojatne količine hrane se uništavaju kuhanjem na vatri i brojnim načinima guljenja, cijeđenja i pripremanja. Kao primjer može se navesti da 100 grama proklijala žita imaju veću hranjivu vrijednost od kilograma žitnoga kruha. Isto vrijedi i za sve ostale vrste žitarica, mahunarki, povrća i voća. Kad bismo se odrekli sve hrane životinjskog porijekla, biljni proizvodi bi mogli hraniti svjetsko pučanstvo nekoliko puta brojnije od sadašnjega, ali pod uvjetom da se jedu sirovi. Pravo značenje jedenja sirovoga postaje jasnije kad uzmemo u obzir posao, vrijeme i novac što svijet troši za uništavanje hranjivih sastojaka, a da i ne govorimo o javnim i privatnim troškovima liječenja štetnih posljedica što ih na našim tjelesnim organima uzrokuje ta ista degenerirana hrana. Svakomu tko želi znati više o ovoj stvari spreman sam dokazati istinitost svoje tvrdnje konkretnim dokazima. Povijest ne će nikada oprostiti odgovornima u vlastima koji pokažu nezainteresiranost u ovoj stvari i začepe svoje uši da ne čuju glas istine samo da bi opravdali svoju osobnu ovisnost.

Mogu postojati samo dva razloga za njihovo osobno neprihvaćanje načela jedenja sirovoga. Ili moraju izjaviti da im je draže tolerirati postojanje bolesti nego „lišiti" čovječanstvo „uživanja" kuhanih jela i odreći se mogućnosti primjene cijelog niza „znanstvenih uspjeha" postignutih napornim radom, ili moraju, obavljanjem pokusa koje sam predložio, dokazati da jedenje sirovoga ne oslobađa svijet od bolesti nego da nanosi još veću štetu. A uvidjet će da im je ovo drugo nemoguće postići. Slijedi da nemaju alternative, nego

da se drže svojih prvotnih shvaćanja, čija je nehumanost očita svima.

Stoga uime sve nedužne djece ja zahtijevam da svi protivnici jedenja sirovoga iznesu svoje prigovore pred javnost putem tiska, tako da se na njih može odgovoriti, što će omogućiti javnom mnijenju stvaranje potrebnih zaključaka i izricanje konačnog suda.

Svatko bi morao prepoznati stvarne i sustavne sirove tvari vlastitoga tijela

Svaki od nas je ponosni vlasnik jedne od najsavršenijih i najsloženijih tvornica na svijetu i svatko snosi potpunu odgovornost za skladan rad rečene tvornice. Stoga je potrebno da svi budemo podrobno upućeni u pravi, ispravni i potpuni materijal te čudesne tvornice.

Cjelovitost spomenutih sirovina ne određuje se količinom bjelančevina, masnoća, ugljikohidrata, vitamina i kalorija, kako to današnji biolozi navode u svojim knjigama o prehrani. A ne može se odrediti ni uspoređivanjem dugih popisa kuhinjskih recepata.

Tijekom milijuna i milijuna godina svojimje nepogrešivim računanjem čudotvorna priroda sastavila cjelovite sirovine potrebne ljudskom organizmu, pomiješala ih u savršenoj usklađenosti i odgovarajućim količinama, dala im život i spremila ih u biljna tijela u obliku živih stanica. Cijela tajna prehrane leži u tome, jesu li te stanice žive ili mrtve. Ne postoji uvjet pod

kojim bi tvari sastavljene od mrtvih stanica mogle ljudskoj tvornici služiti kao sirovine.

Čovjek ne bi smio gubiti zdrav sud i hvaliti se prekomjerno svojim izumima. Istina je da su u proučavanju pojedinačnih hranjivih sastojaka biozi uložili ogroman trud i došli do mnogih važnih i hvalevrijednih otkrića. Međutim, sva ta dostignuća mogu biti smatrana velikima samo u odnosu na suvremeni tehnički i mehanički čovjekov razvitak. U vrhunsku mudrost prirode i najistaknutiji znanstvenici, sa svom svojom učenošću i otkrićima, nemaju većeg uvida od petgodišnjeg djeteta. Zato nemaju prava remetiti sklad i cjelovitost sirovina što ih je stvorila priroda i svoje djetinjasto površno znanje nametati kao savršenu znanost.

Nema sumnje da je znanstvenicima, u nastojanju da prodru u tajne jestvina, krajnji cilj prepoznati sve hranjive sastojke koji su bitni za ljudski organizam, te odrediti njihove odnosne količine i sastaviti ih zajedno. Drugim riječima, oni žele umjetno stvoriti zrno žita ili leće i dati mu život. Međutim, ono što čovjek ne uspijeva stvoriti ni nakon tisuća godina neprestanog nastojanja, priroda nam danas daje besplatno. Sto bismo više htjeli? Gajimo li sumnje o Stvoritelj ovoj mudrosti, ili ovisnost o mesu goni čovjeka na nevjerojatne ludosti?

Ništa nije besmislenije ni opasnije od ideje da nam treba više bjelančevina ili drugih hranjivih tvari nego što ih ima u biljkama. Ako u bilju ima malo bjelanče-

vina, iz toga slijedi da ih našem tijelu ni ne treba više, jer je naš organizam milijunima godina građen i razvijan za upravo toliku količinu.

Poneki jako vole neprestano govoriti o materijalima za izgradnju mišića. Kad bi „uravnotežene" životinjske bjelančevine i „krepka jela" mogli povećati uzrast svakog naraštaja za samo jedan milimetar, današnji čovjek bi već bio visok nekoliko metara.

Naveliko proizvedeni umjetni vitamini ne mogu služiti kao hranjivi sastojci iz jednostavnog razloga što veoma često već nakon pet minuta po ulasku u tijelo zaustavljaju funkcije našeg organizma. Drugim riječima, vuku nas u smrt.

Žalosna je kratkovidnost smatrati bilo koju pojedinačnu jestvinu izvorom specifičnog vitamina ili bilo kojeg hranjivog sastojka. Svi organski spojevi su građeni od skoro istih sastojaka, ali nemaju iste fizičke i kemijske osobine jer se razlikuju načinom građe i molekularnom strukturom. Zna se da su alkoholi i šećeri sastavljeni od istih kemijskih elemenata (ugljika, vodika i kisika), ali se jako razlikuju bojom, okusom i izgledom. Ptice se u krletkama hrane jednom vrstom sjemenja ili zrnja i domaće životinje često jedu samo jednu vrstu trave. Ipak ta stvorenja iz jedne vrste hrane dobivaju sve potrebne bjelančevine, masnoće, vitamine i minerale.

Liječenje bolesti lažnim vitaminima, destruktivnim antibioticima i različitim otrovima beznandni su pokusi, temeljem ne na etičkom i zdravom razmišljanju, već na simptomskim, prividnim i protuslovnim podatcima.

Nikakav umjetni vitamin ne može obnoviti čudesnu ravnomjernost prirodnih vitamina spaljenih na vatri. Nikakav otrov ne može regulirati normalne biološke funkcije degeneriranih organa i žlijezda. Nijedan antibiotik ne može nadomjestiti prirodne antibiotike uništene u kuhinji.

Životinje liječe svoje rane lizanjem. Njihova sluz i pljuvačka imaju antibakterijske osobine. Međutim, ljudska pljuvačka nema tih osobina. Jedač sirovoga izbjegava opasnost ozbiljne prehlade djelovanjem izlučina iz tkiva dišnih putova, dočim jedač kuhanoga proizvodi svu silu sluzi i pljuvačke, ali ipak ne može izbjeći istu opasnost.

Doba kuhanja hrane je doba u kojem suvereno vladaju ovisnost, praznovjerje i mikrobi

Moderna medicina je obuhvaćena mrežom ništavih praznovjerja. Sva medicinska aktivnost se temelji na simptomskim, prividnim, varljivim i protuslovnim podatcima, dok je istovremeno najhitnije i temeljno načelo zaboravljeno. Radi se o tome da USPJEŠAN RAD SVAKE TVORNICE OVISI O UJEDNAČENOJ OPSKRBI SVIM SIROVINAMA ŠTO IH ZAHTIJEVA INŽENJER. U ovom slučaju ODGO-

VARAJUĆE SIROVINE ZA LJUDSKU TVORNICU SU ŽIVE BILJNE STANICE I NIŠTA DRUGO.

Opijen s nekoliko tehničkih uspjeha današnji čovjek se zamišlja u zenitu civilizacije, dočim u stvarnosti provodi najprimitivniji, neprirodan i sablastan život pun noćne more. Općenito govoreći, na političkom, ekonomskom i moralnom polju čovjekov duh, osjećaji i djelovanje vođeni su ružnim ovisnostima i besmislenim praznovjerjem. Zaboravljajući najhitnije i temeljne probleme života, ljudi preuveličavaju sitnice od sporedne važnosti i pretvaraju ih u životna pitanja, a onda troše neizmjerne količine vremena i sredstava, stvaraju neprijateljstva, prolijevaju rijeke krvi i ostavljaju za sobom opću pustoš i razaranje.

Prošli povjesničari su oslikavali najcrnjim bojama tlake i poreze što su ih nametali strani osvajači. A danas, čim se dokopaju vlasti, ljudi koji se smatraju civiliziranima i prosvijećenima rabe kojekakve zakonske smicalice kako bi se domogli 90 postotaka ušteđevina svojega vlastitog naroda i tako zadovoljili svoje osobne ovisnosti i ambicije. Potiču proizvodnju duhana, alkoholnih i bezalkoholnih pića, čaja, kakaoa i kave, što sve potkopava zdravlje pučanstva, a onda se ponose porastom vladinih prihoda iz tih izvora. Kao kad bi se nerazumni otac obitelji naslađivao bijednim centimom što ga je zaradio na račun djetetova dolara uz, što je još gore, tešku cijenu narušavanja djetetova zdravlja.

Sadašnji savjeti i preporuke o uzimanju pojedinih vitamina i minerala ne dovode do nikakvih povoljnih rezultata. Jedno stoji, da se zbog pritiska svemoćne ovisnosti prehrambene navike čovječanstva postupno pretvaraju u zastrašujuće oblike koji potiču proizvodnju opasnih jestvina lišenih vitamina i minerala. Bez stanke ni predaha niču tvornice za preradu duhana, proizvodnju alkoholnih i bezalkoholnih pića, dvopeka, slatkiša, sladoleda, kobasica, konzervi, bijelog kruha, margarina i drugih opasnih tvari.

Sve ovo dokazuje da u svom svakodnevnom životu ljude ne vodi zdrav razum već razorna ovisnost i praznovjerje, svojstveno svijetu koji jede kuhano. Na ovom svijetu postoje razne političke stranke, vjerske sekte i druga udruženja koja se bave nevažnim i sporednim pitanjima vrlo ograničena dometa, iako bi prvotna zadaća civiliziranog čovjeka bila pokrenuti smjesta odlučnu borbu protiv ovisnosti i praznovjerja svih vrsta. Jedino će tako čovjek uspjeti postići onaj osmišljeni, mirni, ugodni, zdravi, dugi i sretni život ka kojem je uvijek težio.

Konkretan dokaz mi je pred očima. Jedući sirovo ne samo da sam spasio svoj život, nego sam se i oslobodio svih oboljenja od kojih sam stalno patio i otjerao sam od sebe prikazu rane smrti. U dobi od 61 godine, kad jedači kuhanoga prestaju raditi i idu u mirovinu, meni se vratilo zdravlje, snaga, životnost i energija kao u mladića od 25 godina. Mjesecima radim po 16 sati dnevno, a da se ni najmanje ne osjećam

umornim. Uvjeren sam da ću živjeti još jedan cijeli vijek jedaća kuhanoga.

Cesto se ponavlja ona da čovjek ne živi da bi jeo, već jede da bi živio. Došlo je vrijeme da se pokaže, tko su oni što jedenje smatraju sredstvom a ne ciljem. Neka takvi slijede moj primjer, neka uskoče u borilište, sastave ruke za zajedničku stvar, bore se protiv svake ljudske ovisnosti i čovječanstvu otvore put u novi i sretniji život.

Sadržaj rasprava u ovoj knjizi nisu stručna pitanja 0 kojima bi se trebalo govoriti iza zatvorenih vrata. Radi se o temama koje se tiču cjelokupnog čovječanstva i zato se o njima treba javno raspravljati, tako da svatko mogne upoznati stvarne sirovine vlastitog tijela.

Dužnost je sviju kojima je na srcu vlastito zdravlje 1 zdravlje njihove djece da podignu glas, zahtijevajući da protivnici jedenja sirovoga iznesu u javnost svoje prigovore, tako da ja mogu na njih odgovoriti i raspršiti opću skepsu o jedenju sirovoga.

Dodatak

Čitatelji mojih knjiga o jedenju sirovoga često mi se obraćaju, bilo pismeno bilo usmeno, tražeći pojedinosti o posebnoj dijeti jedenja sirove hrane. Međutim, jedač sirovoga ne slijedi nikakvu posebnu dijetu za svoje jutarnje, podnevno i večernje jelo. Jede kad god

hoće, što god mu se prohtije i toliko koliko zahtijeva njegov apetit. Ali jedaći kuhanoga, navikli na posebnu satnicu i zakone hranjenja, žele da se i način jedenja sirovoga regulira izvjesnim pravilima, pa neka im bude! Ne će škoditi nikome.

Razumije se da je izvan moći pojedinca izraditi podrobne recepte i sastaviti razne jelovnike koji bi uključili velik broj novih jela. Bezbrojne vrste kuhanih jela i degeneriranih jestvina nastale su postupno tijekom tisuća godina doprinosima tisuća osoba. Kad se svijet konačno uvjeri da je jedenje sirovoga najrazboritiji način prehrane, pojavit će tako reći preko noći mnoge vrste ukusnih jela.

Pod pretpostavkom da posvećuje nekoliko tjedana svoga vremena kuhanju, svaka domaćica će moći stvarati, po svom vlastitom ukusu, brojna izvanredna nova jela miješajući sirove jestvine koje nam stoje na raspolaganju, pa će time istovremeno obogatiti opći jelovnik. Kao primjer se može uzeti moja obitelj.

Nakon brojnih pokušaja došao sam do zaključka, da jestvine kao što su žitarice, mahunarke, krumpir, patlidžani i tikvice, za koje ovisnici o kuhanoj hrani misle da se ne mogu jesti sirove, mogu miješati u raznim omjerima u sočne salate koje će osvojiti i najzadrtijeg ovisnika o mesu.

Mi močimo žito, leću, grašak, grah i t.d. u dosta vode. Kad nakon dan-dva počmu klijati, isperemo ih čistom vodom, potom ocijedimo vodu, pokrijemo posudu poklopcem i ostavimo na hladnu mjestu. U takvu

stanju se mogu jesti tijekom tri do četiri dana. Može ih se jesti i s grožđicama, orasima, datuljama, medom i s mnogo drugih jestivih stvari, ili se mogu umiješati u razne salate.

Kad želimo prigotoviti salatu, usitnimo žito, leću i t.d. i sitno naribamo krumpire i mrkvu. Tada krastavce, rajčice i luk izrežemo nožem na tanke kriške i sasjeckamo zelenu papriku i razne vrste zelenog povrća.

Sada sve pomiješamo i dodamo maslinovo ulje, svježi limunov sok i malo vode. Mogu se po volji dodati orasi, grožđice, datulje i drugo. Omjer sastojaka ovisi o osobnom ukusu. Ljeti je užitak jesti takvu salatu zamrznutu.

Uzevši kao polazište ovaj način pravljenja salate mogu se pripremiti raznovrsne salate različitih okusa i izgleda koristeći sve vrste zeleni i raznog drugog povrća, kao što su špinat, zelena salata, patlidžani, repa, jednom riječi bilo koje povrće iz našega vrta, ali glavni sastojci salate su žitarice, mahunarke i krumpir.

Ova salata mora postati glavnom hranom čovječanstva. Ovo jelo, najpotpunije od sviju, dostupno bogatima i siromašnima, ima prednost zato što daje zdravlje, osnažuje, zadovoljava, hranjivo je i jeftino. To je obrok koji sadrži sve bitne faktore za dug i zdrav život. To je recept protiv svih bolesti. Tanjur ovoga jela, uz malo voća, sasvim zadovoljava čovjekove dnevne potrebe i u isto vrijeme pruža mu najbolju zaštitu protiv svih vrsta bolesti.

Uzevši u obzir relativnu skupoću nekih vrsta voća kojeg zimi nema, neki misle da bi im jedenje sirovoga ispalo skupo. Oni si zamišljaju da jedači sirovoga moraju cijele godine jesti isključivo svježe voće. To, razumije se, nije točno. Ima ih koji svoj preobilni ručak dovrše velikom količinom voća. Kad bi to voće pojeli sa samo malim dijelom kruha što ga inače jedu (razumje se, u sirovu žitnom stanju!), osjećali bi se potpuno sitima. Tako bi uštedjeli troškove nabave i pripremanja kuhanih jela, čaja, kolača i ostale degenerirane hrane.

Neke jestvine, kao žito, orasi, med i korijensko povrće, mogu se nabaviti tijekom cijele godine uz samo male pomake u cijeni. Međutim, treba iskoristiti sezonu svježeg voća, pa u vrijeme zriobe kupina možemo jesti samo kupine, a isto vrijedi i za grožđe i ostalo voće.

Tijekom zime mnoge vrste sušena voća mogu se nakvasiti u hladnoj vodi, preraditi u sirove kompote i jesti s velikim užitkom. Takvim kompotima uvijek možemo dodati orahe, trišlje (pistacije), proklijalo žito, mirodije ili vaniliju u prahu, med i t.d. Sirovi kompot je najekonomičnija i ujedno najukusnija zimska hrana.

Osim što se orasi, bademi, trišlje i lješnaci mogu jesti u prirodnom stanju i pomiješani s drugim sušenim voćem, također ih možemo samljeti i pripremati na druge načine, ili ih pomiješati sa sirovim povrćem ili raznim kompotima. Jedaću sirovoga je najdraža hal-

va, slatka mješavina oraha, badema i trišlje. Pravi se tako da se spomenuti plodovi smrve, umijese s čistim medom, začine vanilijom ili šafranom i izrežu u manje kocke. Ova slastica se s užitkom jede s raznim vrstama zelenog povrća. Može je se metnuti na list salate i jesti kao sendvič. U prehrani jedača sirovoga med zauzima posebno mjesto. Treba ga po mogućnosti jesti s voskom. Za djecu nema boljeg napitka od meda razrijeđena vodom i pomiješana sa svježim limunovim sokom.

U zaključku je potrebno još jednom podsjetiti na vrlo važnu okolnost koju uvjek treba imati na pameti. Ovisnici o hrani mogu u početnom razdoblju prelaska na sirovu hranu osjećati razne tegobe, koje mogu stvoriti dojam daje sirova hrana štetna, da zbog nje slabe i obolijevaju. Treba znati da sva postojeća kriva i pogubna shvaćanja ishrane potječu iz tih prividno proturječnih dojmova. Izvanjski simptomi ne smiju stoga nikada služiti kao isprika za odustajanje na pola puta. Treba čekati konačne rezultate, što može uzeti nekoliko tjedana ili mjeseci. Međutim, ako se kuhana hrana pokatkad primiješa sirovoj, ti rezultati će jako kasniti i koji puta čak ne biti vidljivi.

Nove pristalice jedenja sirovoga nužno treba uvjeriti da sve njihove nelagodnosti nisu drugo nego reakcije na liječenje i da će se svladavajući rečene tegobe osloboditi svih znanih i neznanih bolesti.

Najtrajnija od svih tih tegoba je, razumije se, želja za kuhanom hranom. Stoga treba uvijek imati na pa-

meti da osjećaj „gladi" u takvim okolnostima ne dolazi od normalnih ili zdravih stanica, nego od degeneriranih, neaktivnih i beskorisnih stanica i otrova nakupljena u tijelu. Drugim riječima, ti porivi „gladi" dolaze baš od same bolesti koja razara organizam. Upravo otporom takvom osjećaju „gladi" moći ćemo ukloniti spomenute otrove, riješiti se nekorisnih stanica, izgraditi dodatne aktivne stanice i osigurati blagodati dobra zdravlja. Svaki je sat otpora takvoj „gladi" pobjeda u našoj borbi protiv bolesti.

UTeheranu, 1963. god.

DRUGI DIO

Građa ljudskog organizma

U ovoj knjizi ne raspravljam o specijalističkim problemima. Radi se o pitanjima koja se odnose na cijelo čovječanstvo, koja se tiču svih koji imaju tijelo i život, svih koji imaju usta i jedu. Zbog toga uvijek nastojim pisati što je moguće jednostavnijim jezikom, temeljeći zaključke na općim podatcima i dokazima, ne zamagljujući napisano znansvenim pojedinostima i neprobavljivim izrazima, nerazumljivima mojem čitateljstvu. U dokazima se ne oslanjam na prividne i proturječne nalaze dobivene u laboratorijima na nesavršen način, a pogotovo ne na pogrešne pretpostavke temeljene na tim nalazima. Dokazi koje pružam su nepobitni zakoni prirode i zaključci stvoreni na iskustvu, što može provjeriti svaki pojedinac u bilo kojem dijelu svijeta.

Pojam jedenja sirovoga je ustvari tako jednostavan da se može sažeti u dvije jednostavne rečenice: stvoritelj čovjekova tijela stvorio je i odgovarajuće sirovine za to tijelo, ukoliko svim tim sirovinama, s tim da ih ne remetimo, opskrbljujemo tijelo, ljudski organizam će živjeti puni životni vijek ne podliježući nikakvoj bolesti.

Svaka osoba dovoljno razborita da razumije pravo značenje tih dviju rečenica i posveti im odgovarajuću pozornost, može lako uvidjeti žalosno stanje prehrambenog sustava današnjeg čovjeka. Istom lakoćom može vidjeti da se u vjekovnoj borbi protiv bolesti čovječanstvo služilo pogrešnim i opasnim sredstvima, štovoše, sva ta sredstva su bila vrlo malo ili nikako povezana s glavnim uzrocima bolesti.

Nakon godina ozbiljnog proučavanja i vlastitog iskustva ja danas nemam nikakve sumnje da prirodni način ishrane ne samo oslobađa čovječanstvo od svake bolesti nego nudi i čudesno dug život ispunjen mirom, srećom i zadovoljstvom.

Život današnjeg čovjeka nalik je noćnoj mori, prepun bezbrojnih grijeha, ovisnosti i mana. Trebalo bi ispisati tisuće knjiga da bi se potpuno opisale sve mane ljudskog bića, podrobno nabrojile njegove loše navike u hrani, ukazalo na njegove iskvarene postupke i konačno ukazalo na svako od pogrešnih sredstava upotrijebljenih u borbi protiv ovih zala. Međutim, suočeni smo s najozbiljnijim problemom: što učiniti da svaki čovjek jasno spozna kako bolesti nastaju i kojim se radikalnim načinom te bolesti mogu jednom zauvijek iskorijeniti?

Kao prvo, potrebno je znati, kako je naš organizam građen i što je ishrana.

Kao što znamo, život se na našem planetu pojavio najprije u obliku jednostaničnih organizama. Nakon toga te su se jednostanične jedinke povezale u razno vrsna zajedništva, te je došlo do pojave višestaničnih organizama. Početna suradnja nekolicine početnih stanica dovela je tijekom vremena do stvaranja živih bića sastavljenih od milijardi stanica, od kojih je čovjek najrazvijeniji i najsavršeniji primjerak.

Svaka stanica za sebe je složeni organizam, ali ti organizmi se razvijaju na različite načine. Najprimitivniji jednostanični organizmi su bili amebe najjednostavnije građe, koje su besciljno plutale vodom. Njihove jedine funkcije su bile tražiti hranu, jesti, probaviti pojedeno i umnožavati se dijeleći se nadvoje. Imale su rudimentarne probavne organe, koji su se s vremenom postupno razvijali. Na kasnijem stupnju razvitka te su se stanice povezale i oblikovale višestanične organizme. Drugim riječima, napuštajući besciljni život nevezanih jedinki prešle su u život zajedničke suradnje, gdje svaka stanica obavlja specifičnu funkciju u složenu kolektivnom djelovanju.

Usporedite usamljenički život primitivnog čovjeka prije nego što je mogao pravo govoriti sa zajedničkim životom neke današnje velike nacije, gdje pojedine grupe ljudi rade u građevinskim, industrijskim, znanstvenim, upravnim i ostalim ustanovama i poduzećima. Ali i u našoj današnjoj uznapredovaloj zajednici mogu se naći beskorisni, glupi, parazitski i kriminalni tipovi, koji podsjećaju na naše nemarne pretke iz prapovijesnih dana, a ipak žive pokraj vanredno nadarenih i genijalnih ljudi.

Tako je i s ljudskim tijelom, u kojem nekorisne, parazitske stanice provode svoje'tromo postojanje u društvu krajnje korisnih stanica u najvišem stupnju razvitka, savršenosti i specijalnosti. I ljudsko tijelo, poput neke velike nacije, ima razne organizacije i ustanove, koje se zovu žlijezde, organi, sustavi i t.d. Ti organi i sustavi obavljaju svoje funkcije usklađenim radom posebnih grupa specijaliziranih stanica. Zanimljivo je da, za razliku od čovjeka, ove specijalizirane stanice ne obavljaju svoju zadaću pomoću vanjskih instrumenata i pribora, jerje svojom strukturom svaka od njih sama po sebi pretvorena u vrlo složenu tvornicu.

Tako su stanice koje sačinjavaju bubrege opskrbljene posebnim priborom za drenažu i cijeđenje, kojima iz krvi izdvajaju i s mokraćom izlučuju nečistoću i otrove štetne po organizam. Žljezdane stanice preuzimaju potrebne sirovine iz međustanične tekućine (od tih sirovina nema ni traga u kuhanoj hrani!) i pretvarajući ih u hormone predaju ih tijelu. Mišićne stanice posjeduju posebnu sposobnost kontrakcije kojom čine pokrete i mehaničke radnje tijela. I na kraju, živčane stanice imaju duga vlakna kojima zapovijedi mozga prenose po cijelom tijelu. Počevši od nokata, kose, mišića i žlijezda, pa sve do mozga, svaka stanica ljudskoga tijela je složena tvornica posebne građe i svojom namjenom se razlikuje od stanica u okruženju.

Nema sumnje da bi bilo jako zanimljivo znati sve o građi stanica, o naravi njihovih aktivnosti i procesa što se u njima odvijaju. Ali kad bi kojim čudom čovjek i uspio prodrijeti u sve sakrivene tajne stanica i njihovih raznoraznih djelovanja, za njihov opis ne bi bile dostatne tisuće već milijuni knjiga, a svatko od nas bi trebao živjeti nekoliko desetaka života da bi stekao samo površan uvid u sve što je napisano.

Nasuprot umišljenih hvalisanja nekih razmetljivaca čovjek uistinu vrlo slabo poznaje ovaj predmet. Svaki napredak u njegovu proučavanju trebao bi ga uvjeriti, daje znanje koje je uspio steći samo beskrajno maleni djelić od onoga što stoji pred njim. Ipak, opijen malim tehničkim napretkom, današnji čovjek si zamišlja daje na vrhuncu znanstvene savršenosti, te bez imalo oklijevanja poigrava se s tim čudom nad čudima - ljudskim organizmom. Zapravo je tako naivno preuzetan da pomoću najstrašnijih sprava i još strasnijih otrova očajnički izvodi sulude pokuse, s nakanom da ispravi poremećaje koji se u tom organizmu pojavljuju, jer se ništa, ama baš ništa nije postiglo POKUSIMA, POKUSIMA i opet POKUSIMA! Štoviše, čovjek izvodi pokuse ne samo na nijemim, bespomoćnim životinjama, nego i na svom vlastitom tijelu, na svojoj dragoj djeci, na cijelom čovječanstvu. NE VIDI DRUGOG NAČINA ZA POSTIZANJE SVOGA CILJA.

Ali moramo uvijek imati u vidu nepobitnu činjenicu: čovjek koji se ne razumije u obični sat, ne će se upuštati u njegovo popravljanje zbog straha da ne bi jednim krivim pokretom ruke pokvario cijeli mehani-

zam. Pokusi što ih današnji znanstvenici provode na ljudskom organizmu mogu se usporediti s besmislenim postupkom radnika, koji nakon stoje u atomskoj tvornici radio nekoliko dana, pokušava je cijelu razni ontirati i ponovno sastaviti.

Priroda je iscjelitelj svake akutne bolesti, ali se izlječenje pripisuje ljekarijama, dočim u mnogim slučajevima kad bolest postane pogubna upravo zbog lijekova, smrt se uvijek proglašava prirodnom posljedicom. Treba naglasiti da kod kroničnih bolesti umjetni lijekovi u pravilu pogoršavaju stanje i slabe organizam.

Sto, dakle, čovjek mora učiniti kad njegovi organi počmu raditi nepravilno? Je li itko na svijetu upućen u sve pojedinosti čovjekova organizma, kao stoje pravi inženjer upućen u pojedinosti svih odjela tvornice sve do posljednjeg vijka? Razumije se da takve osobe nema. Kad što sam već rekao, popravak bilo kojeg stroja treba biti povjeren samo stručnjaku koji zna i može rastaviti rečeni stroj na dijelove i ponovno ih sastaviti. A kako je daleko čovjek od toga da bi mogao učiniti isto s vlastitim tijelom!

Sto onda čovjek mora učiniti u takvim okolnostima? Mora li skrstiti ruke i prepustiti se hirovima sudbine, ili mora navlačiti još veću nesreću na glavu neprestanim izmišljanjem novih otrova i izvođenjem bezumnih pokusa? Ni jedno ni drugo! Postoji, srećom, radikalan, neposredan i krajnje lak način da se čovjek oslobodi bolesti.

Kad inženjer gradi tvornicu, matematički određuje količinu i kakvoću sirovina koje ta tvornica treba, kao i brigu za rad i uzdržavanje strojeva. Nakon toga garantira radni vijek rečene tvornice, pod uvjetom da se njegove upute strogo poštuju.

Upravo kao što svaka tvornica ima svojega graditelja, tako i organizam svih životinja, uključujući i čovjeka, ima svoga inženjera koji ga je sagradio nakon najminucioznijeg računanja. A kako je ljudsko tijelo krajnje zamršena tvornica, ili bolje rečeno jedan zadivljujući svijet tvornica i sustava, njegov inženjer mora biti neko čudesno biće vanrednog umijeća i vrhunaravne mudrosti.

Iz toga slijedi da kad bismo mogli naći toga inženjera, ili barem nabaviti knjigu njegovih zakona i živjeti po njegovim propisima, bili bismo bez sumnje u stanju proživjeti normalni životni vijek bez gubljenja zdravlja. Štoviše, ne bismo više morali vršiti na vlastitom tijelu besmislene pokuse otrovnim tvarima i diviti se njihovim magičnim učincima.

Pogledajmo sada tko je inženjer koji je izgradio naše tijelo. To mudro, umno, svemoguće i čudesno biće nije skriveno, ruje, pred našim očima. Znanost ga zove PRIRODOM, a cijelo čovječanstvo ga zove BOGOM.

Što je ishrana?

Baš kao što svaki inženjer izvodi detaljna izračunavanja u specifikaciji sirovina za tvornicu koju projektira, tako je i čudesna Priroda, pomoću najtočnijih računara, izgradila čovjeku i svim živim bićima potrebne sirovine.

Kad nakanimo izgraditi novu tvornicu, najprije podignemo prikladnu zgradu, zatim postavimo dinamo i sve potrebne strojeve, te konačno pribavimo odgovarajuće gorivo i sirovine, kako bi tvornica mogla početi s radom. Budući daje ljudsko tijelo vrlo složene građe, njegove sirovine su isto tako vrlo složene naravi i sastoje se od brojnih tvari.

Priroda je u tu svrhu obavila ogroman posao. U provom redu, za jednostavnu strukturu stanica priredila je jednostavni građevni materijal, u skladu s vrstama stanica. Tako, na primjer, stanice kose zahtijevaju jednu vrstu materijala, a stanice nokata drugu. Isto vrijedi i za stanice mišića, žlijezda, živaca i t.d. Ali te jednostavno građene stanice još su neaktivne. Treba ih opskrbiti posebnim priborom u skladu s njihovim pojedinačnim funkcijama, za što je potreban novi građevni materijal. Konačno ih je potrebno opskrbiti energijom i sirovinama potrebnima za proizvodne radnje žlijezda.

Priroda, naš Stvoritelj, naš Bog je svojom nepogrešivom providnošću prikupio sve te materijale, čiji broj

doseže desetine tisuća. Količina svakog od tih materijala je točno odmjerena. Od neke tvari nam možda treba tisuću grama, od druge samo jedan gram, od treće jedva jedna tisućinka grama. To je radno pravilo svake tvornice. Nužno je da ti materijali u preodređenim količinama stoje stanicama na raspolaganju. Posebnu pozornost treba posvetiti tomu da nijedan od njih ne nedostaje u cjelokupnom zbiru.

Svaka osoba, učena i neuka, bogata i siromašna, jedini je vlasnik svoga tijela i jedini upravitelj, odgovoran za čudesni svijet čarobnih tvornica. Kad bi svaki pojedinac morao osobno prikupiti jednu po jednu sve ove tisuće tvari i upoznati njihove odlike kako bi mogao upravljati radom vlastite tvornice, bio bi prisiljen studirati nekoliko stoljeća prije dolaska na ovaj svijet. On, dakle, treba odnekale dobaviti sav ovaj materijal u njegovoj potpunosti, u ispravnim omjerima i potpuno spreman za neposrednu uporabu.

Zanimljivo je vidjeti da sva živa stvorenja na zemlji, od mrava ili vrapca pa do slona, prepoznaju taj složeni zbir i koriste ga do kraja u svojoj ishrani. Paradoksalno je, da je od samog praskozorja civilizacije samo čovjek, jedina iznimka na cijelom svijetu, izgubio osjećaj i ispustio iz vida cjelovitost materijala koji su neophodni za njegovo blagostanje. Zbog toga on dan i noć radi u svojim laboratorijima i pokusnim odjelima, izvodi svaku vrstu pokusa i provjera, otkriva jedan za drugim sličan materijal, proizvodi ih ubrzano u svojim tvornicama, daje im neobična imena, trpa ih

u kutije i bočice i trži po cijelom svijetu, tako da ih svi mogu gutati i nebiti gladni. I to se zove znanost.

Ne shvaćajući što čine, znanstvenici se upuštaju u bitku, prkoseći prirodi, prkoseći svojem Bogu. Zaslijepljeni ovisnošću ti ljudi nisu u stanju vidjeti, da je milijunima i milijunima godina priroda u svojoj providnosti i najtočnijim računanjem sastavila, koncentrirala u biljkama i sav svijet napunila tim istim hranjivim sastojcima koje oni tek počinju jedan po jedan prepoznavati.

Svi živi organizmi na svijetu potječu od istih predaka, ali su tijekom vremena pošli različitim evolucijskim smjerovima. Anatomske i fizičke razlike između čovjeka i visoko razvijenih životinja zapravo su jako malene. Najvažnija razlika je u razvitku ljudskih glasnica i prstiju, zbog čega je čovjek, za razliku od drugih životinja, sposoban govoriti i obavljati složene ručne radnje.

Poput čovjeka i životinje imaju srce, pluća, jetra, bubrege, krv, meso, kosti, mozak i drugo. Njihovi organi zahtijevaju iste hranjive sastojke kao i čovjekovi. Najveća pogreška znanstvenog istraživača je što troši previše truda i vremena na istraživanju potpuno sporednih, sitnih i proturječnih problema, pa mu je to zakočilo mozak i pomutilo pamet, umjesto da se osloni na činjenice i podatke koji mu stoje na raspolaganju i temelji svoje znanje na rezultatima dobivenim iz istinski bitnih pokusa.

Trebamo uzeti u obzir činjenicu da kad neka životinja obrsti „kukavni" list s drveta u šumi, sve potrebe svoga tijela zadovolji progutavši taj „obični" list. U tom jednom jedinom listu priroda je sažela sve tvari potrebne za tvorbu novih stanica u tijelu te životinje, za njihovu različitost, ishranu i energiju, kao i bitne sirovine potrebne za žlijezde. Ukratko, taj list sadrži cjelovite sirovine što ih je dalekovidna priroda predvidjela za životinjski organizam.

Sve vrste sirova povrća u biti su građene od istih sastojaka

Ako spomenuta životinja, ne mogavši naći za jelo ništa osim rečenoga lista, mora živjeti mjesecima ili godinama na samo toj jednoj vrsti hrane, njezin organizam ne će ni najmanje osjećati manjak vitamina ni drugih hranjivih spojeva. Nema razlike ako joj je umjesto lišća na raspolaganju neka druga biljna hrana. Važna je samo činjenica da je hrana koju jede PRIRODNA i NEIZOPAČENA.

Kad konju ili magarcu položimo naramak sijena, ne brinemo se misleći da je količina bjelančevina ili vitamina nedovoljna životinji, iako sasvim dobro znamo da životinje, isto kao i ljudi, trebaju sve vrste vitamina, minerala i drugih hranjivih spojeva.

Svatko može jasno vidjeti, daje izbor jesti vina za tisuće različitih vrsta životinja jako ograničen, tako da

nikad nemaju prigode prebirati i jesti ono što im godi. Prisiljene su živjeti na nekoliko vrsta običnih jestvina u svojem okružju. Usprkos tomu nije se među njima mogao otkriti ni jedan jedini slučaj avitaminoze.

Ako hranu stoje te životinje jedu odneseš biolozima u laboratorij, otkrit će u njoj razne tvari različite kakvoće i količine. Zatim će ti reći, da u nekoj određenoj travi ima toliko i toliko bjelančevina, toliko i toliko masnoća, toliko ovoga ili onoga vitamina. U svakoj biljci nabrojit će 10-15 sastojaka koje su uspjeli otkriti i pažljivo će izmjeriti količinu svakoga od njih. Broj otkrivenih sastojaka je vrlo ograničen čak i u najsočnijem voću. U stvarnosti to ne dokazuje da se svaka od tih jestvina sastoji od samo kojih desetak u njoj otkrivenih spojeva. Pokazuje se zapravo da su biologova tehničko umijeća i sredstva posve nedostatna za potpunu analizu i mjerenje kakvoće i količine svih sastojaka što su spojeni u laboratoriju prirode kad je pojedina biljka nastala. Znači da su u pojedinačnoj hrani otkriveni samo neki malobrojni sastojci, dok su drugi ostali skriveni.

Uzrok ovoj činjenici je u tome što sastojci koje su biolozi otkrili nisu primarni sastojci biljke, već se radi o spojevima koji se pojavljuju u različitim oblicima u pojedinim biljkama. Kad uđu u životinjsko tijelo, ti se spojevi razgrađuju i ponovno spajaju, tijekom čega nastaju novi spojevi koji odgovaraju potrebama organizma.

SVE BILJKE ŠTO IH ŽIVOTINJE JEDU GRAĐENE SU OD ISTIH OSNOVNIH SASTOJAKA. Svako biljno tkivo se sastoji od tri glavne vrste tvari. Jedna od njih je svima poznata voda. Znamo da ne možemo živjeti bez vode, a trebali bismo zapamtiti da se najčistiji i najsigurniji nama poznati izvor vode nalazi u biljkama. Zatim dolazi celuloza, tvar koja čini okvir i kostur biljnih tijela, dajući im oblik i čvrstoću. Celulozu životinjski organi ne razgrađuju niti asimiliraju, već se izbacuje iz tijela u obliku izmeta. Usprkos tomu celuloza je važan sastojak životinjske prehrane. Ako je nema, životinja će svu hranu probaviti i apsorbirati, pa crijeva ne će imati ništa za izbacivati, te će se s vremenom skupiti i osušiti. Ipak koliko god to čudno zvučalo, mnogi smatraju celulozu „neprobavljivom" pa je namjerno odstranjuju iz svoje hrane, zbog čega dobar dio čovječanstva pati od začepljenja. Drugim riječima, nedostatak celuloze je glavni uzrok začepljenja. No, vratimo se glavnoj temi! Zadnja od tri tvari u biljnom tkivu je sama hranjiva tvar koju organizam potpuno probavlja i asimilira.

Bitne razlike između raznih biljaka nastaju zbog različitih količina tih triju vrsta tvari. Prema tome glavna razlika između obične trave i voća je ta što u travi prevladava celuloza, dok se voće sastoji od umjerene količine celuloze, s velikim koncentratom hranjive tvari i odgovarajuće količine vode. Zahvaljujući posebnom ustroju probavnih organa i sposobnosti preživanja četveronošci mogu zdrobiti travu, izvući iz

nje skromnu hranjivu tvar, te ostatak izbaciti iz svojih tijela. Zato neke životinje uspijevaju živjeti na suhom sijenu ili slami, deva se zadovoljava pustinjskim čič-kom, a magarac najtvrđim korovom.

Iz ovoga možemu izvući važni zaključak da sve biljke sadrže hranjive tvari potrebne za uzdržavanje životinjskog organizma, samo su u nekima raspšene u malim količinama, a u drugima su jako koncentrirane. Među prirodnim biljnim jestvinama najhranjiviji su orasi, bademi, žitarice, mahunarke, krumpiri, mrkva, banane, grožđe i sve ostalo voće, nakon kojih dolaze ostalo korijenje, trave i zelenje, to jest, upravo one je-stvine koje je čovjek oteo životinjama iz usta i prisvo-jio za sebe. Ipak kad god se potegne pitanje o jedenju sirovoga, taj isti čovjek besramno uzvraća: „Kako se mogu hraniti bez kuhana jela?" Na svijetu nema odur-nijeg odgovora, ali je ovisnost o hrani, nažalost, do te mjere zaslijepila čovječanstvo, da se takav odgovor čuje od većine svijeta. Neiskusni nisu u stanju shvatiti koliko su te tvari ukusne i hranjive i kako mala količi-na treba za zadovoljavanje naših dnevnih potreba. Što se mene tiče, uzelo mi dosta godina da dođem do isti-ne, ali o tome ću govoriti kasnije.

Hranjivi sastojci koji se koncentrirani nalaze u plo-du drveta, mogu se naći, narijetko raspršeni, i u lišću, kori i granama. Divovska žirafa se hrani na lišću drve-ća. Kad se pup jednog drveta ucijepi u neko drugo, pušta grane i eventualno donese odgovarajući plod.

To je jasni pokazatelj da pup posjeduje sve osnovne sastojke koji su bitni za oblikovanje ploda.

A koji su to osnovni sastojci? To su atomi, koji se mogu smatrati najmanjim kemijski nedjeljivim česti-cama svakog elementa, i molekule koje su najmanje čestice u nekom elementu ili spoju, a koje mogu po-stojati samostalno. Sve jestive biljke se sastoje od skoro istih elemenata, u različitim omjerima i poseb-nom slogu. Ti elementi oblikuju razne spojeve, razli-čite oblikom, bojom i okusom. U krajnjoj liniji, ovca i djetelina su jedno te isto. Ulazeći u ovčji želudac dje-telina mijenja svoju molekularnu strukturu i postaje ovca. Sličan je odnos između čovjeka i voća.

Sav biljni i životinjski život nije ništa drugo nego vječna izmjena i kruženje atoma. U tomu se očituje čudesnost prirode. Bacamo u zemlju zrno ne veće od glavice čiode, koje malo zatim polako isklija, razvija grane i lišće i u svoje vrijeme daje plod. Poslije se pretvara u kravu, konja ili čovjeka koji neko vrijeme tumaraju svijetom i potom vraćaju atome zemlji. Ondje, pod životvornim utjecajem sunčanih zraka, ti atomi se nanovo oživotvoruju, okuplja ih novi životni dah i iznova ih pretvara u iste biljke i životinje, pona-vljajući beskonačno vječni krug stvaranja.

Ali da bi moglo postati novi živi organizam, biljno tijelo mora biti cjelovito i ŽIVO. Štoviše, nije dovo-ljno da biljna jestvina bude samo živa. Savršena biljna hrana mora biti AKTIVNA, a ne uspavana.

Dugo iskustvo pokazuje da ptice u krletci nisu zadovoljne sa samim suhim sjemenjem. Uz suho sjeme traže i svježu hranu, nije važno koje vrste. Idealna hrana se može postići tako da se odaberu određene vrste sjemena ili zrnja, te da ih se dopuni bilo kojim svježim plodovima.

Ovo dovodi do važnog zaključka da i najsavršenija jestvina prestaje biti savršena kad se malo sasuši. Kako onda možemo smatrati hranom tvari što dolaze iz peći, kuhinja i ždrijela zahuktanih aparata?

Iako su lišeni svježe hrane tijekom zimskih mjeseci, životinjski organizmi usprkos tomu ne trpe veliku štetu, jer sve nadoknade u proljeće i ljeto, kad priroda ponovno oživi. Priroda ih je osposobila za takav način života. Suho sjemenje, žitarice i mahunarke su zaista žive jestvine, ali su u nepokretnom, uspavanom stanju. Srećom, lako ih je probuditi, aktivirati i pretvoriti u savršenu hranu. Treba ih samo namočiti u vodi i dan-dva držati na svježem zraku. Stoga ljudsko biće jedući proklijale (aktivirane) žitarice, ima osiguranu savršenu ishranu u sva četiri godišnja doba i na sva četiri kraja zemlje. A uz to može svoju prehranu napraviti raznolikom koristeći ostale tisuće svježih i sočnih jestvina i tako učiniti svoj život ugodnijim.

Živoj je organizacija materije. Kad želimo napraviti neki stroj, sklopimo po nacrtu sve potrebne dijelove, pa čim je posljednji detalj gotov, stroj počinje s radom. Taj čimbenik koji pokreće ljudsku tvornicu obični svijet naziva dušom. Duša je konačna čestica materije, koja nakon svih drugih čestica dovršava gradnju organizma i stavlja ga u pokret.

Kad bismo poznavali sve sastojke zrna kukuruza i bili potpuno upućeni u njihov sastav i građu, mogli bismo ih složiti i umjetno stvoriti zrno živoga kukuruza, sposobno proklijati ako ga se baci u zemlju. Isto tako bismo mogli stvoriti čovjeka i udahnuti mu život, kad bismo znali sve intimne pojedinosti ljudske tvornice. Međutim, postoji vrhovni inženjer koji ta djela neprestano izvodi pred našim očima. Ne smijemo sumnjati u Njegovu vječnu mudrost. Povrh svega čovjek ne smije precjenjivati svoja tehnička dostignuća i gledati na biološke aktivnosti svoga organizma istim očima kao i na tvornice što ih je On stvorio.

Ne bi se više smjelo raspravljati o osobinama pojedinačnih bjelančevina, vitamina i minerala

U prethodnom poglavlju smo vidjeli da se sva jestiva biljna tijela sastoje od istih elemenata, te da razlike među njima proizlaze iz molekularnog sloga i građe. Na nesreću, biolozi ignoriraju ovu nepobitnu činjenicu i temelje svu svoju znanost na raznim složenim spojevima koje su otkrili u jestvinama. Zatrovani otkrićima u svojim laboratorijima, zatvorili su oči pred čudesnim laboratorijem prirode, u koji unosimo zrnce sjemena, tako maleno da je jedva vidljivo prostim

okom, a za uzvrat u samo nekoliko tjedana dobivamo najsavršeniju hranu koja u svakom pogledu zadovoljava sve potrebe načega organizma. Ali oni to prirodno blago ili odbacuju, ili ga sažižu i uništavaju, nakon čega u svojim bijednim laboratorij ama pripremaju neke mrtve tvari, koje na ono prirodno vrlo malo nalikuju. Tim smućkanim tvarima daju svečana imena i brojeve, a koriste ih u prvom redu da pokvare vlastite organe i organe svoje nedužne djece.

Najnesavršenijim sredstvima koja im stoje na raspolaganju oni prvo istražuju životinjske organe i otkrivaju u njima različite tvari, kao što su bjelančevine, masnoće i vitamini. Potom traže te tvari u raznim jestvinama i gdje god nađu nešto da im je nalik, to smatraju hranjivim i preporučuju ga svima i svakomu, ne uzimajući u obzir njegove količinske i kvalitetne osobine.

Na primjer, nakon što su u grožđu pronašli više različitih tvari, izjavljuju da grožđe sadrži taj i taj sastojak, kao da ne sadrži ništa drugo. Tako postupaju sa svakom prirodnom i ne prirodnom jestvinom, a jestvinu u kojoj uspiju naći bilo koji od tih sastojaka preporučuju nam kao hranjivu. Zbog te kratkovidnosti najštetnije jestvine se proglašavaju cjelovitom hranom i obratno.

Uzmite olovku i napravite popis tvari koje su biolozi otkrili u jestvinama dobivenim od krave - mesu, jetrama, mozgu, srcu, mlijeku, maslu i siru. A sada pogledajmo, mogu li oni otkriti sve te tvari u identičnom

obliku u djetelini, slami ili običnoj travi. Razumije se, ne mogu. Pa ipak nitko ne može zanijekati činjenicu da su upravo te biljke sirovine kojima se gradi kravlje tijelo, što znači daje krava potpuno oblikovana od tih trava. Sto životinjske jestvine smatramo posve adekvatnima za ishranu mesoždera to je stoga što cijela lovina, s kožom, kostima, krvi i mesom, štoviše sa svim netaknutim živim stanicama, ima istu hranjivu vrijednost kao i trave. Ali kakvu vrijednost imaju mlijeko, maslo ili meso, ako ih se uzme posebice? Svako od njih posjeduje samo beznačajno maleni djelić vrijednosti stoje ima obična trava, pod uvjetom da se jede sirova. A što od hranjivih sastojaka ostaje nakon kuhanja, ne treba tumačenja. Ne bismo li, dakle, trebali shvatiti koja je prava hranjiva vrijednost mlijeka ili mesa, stoje ograničeni ljudi hvale stoljećima? Ne bismo li trebali prosuditi pravu vrijednost oglasa što ukrašavaju konzerve i boce bezbrojnih vrsta sušena i obezvrijeđena mlijeka? Pravda zahtijeva da se odsada širitelji takvih oglasa privedu i strogo kazne, jer snose odgovornost za smrt milijuna djece.

Dopuštam da je čovjek oduvijek željan saznati nove stvari, prodrijeti u tajne prirode, proširiti vidokrug svoga znanja. Posebno je važno da se svaki vlasnik tvornice uputi u tajne sirovina potrebnih njegovoj tvornici.

Neka znanstveni istraživači zatvore svoja istraživanja među četiri zida svoga laboratorija, sve do dana dok ne uspiju uzgojiti biljku sastavljenu isključi-

vo od umjetnih sastojaka izumljenih u njihovu laboratoriju. Tad će njihova mudrost biti jednaka mudrosti Stvoriteljevoj. Međutim, naš svijet je već pun takvoga sjemenja, od kojega dobivamo najprikladniju hranu što zadovoljava sve nužne zahtjeve našeg organizma. Taje hrana bez ikakve mane. Nijedna tvar joj ne nedostaje, nijedna tvar nije suvišna, kakvoća i količina svakog sastojka je određena najpreciznijim računanjem. Tko u ovo sumnja, sumnja u mudrost prirode, dovodi u pitanje Stvoriteljevu providnost, griješi protiv samoga Boga.

Govore nam da jedemo bjelančevine, jer da su bjelančevine dobre za zdravlje. No, koliko ih trebamo pojesti? Postoji li opća suglasnost s obzirom na naše dnevne potrebe? Opeke su potrebne za podizanje tvorničke zgrade, ali ih sigurno ne možemo nabacivati bez reda ili slagati bez ikakve žbuke.

Pojavili su se novi stručnjaci. Istisnuli su iskusne inženjere iz više složenih tvornica kojima sada žele sami upravljati. Na sve strane su razbacane gomile dijelova sirovina. Svaki od njih uzima što mu dođe pod ruku i hrani strojeve. Jedan dovlači kamen, drugi željezo, treći donosi glinu, četvrti vodu, pa sve to miješaju bez ikakva reda ili plana, te se vraćaju po još više i više... Pojavljuju se neprestano brojne organske i anorganske tvari. Jedan ubacuje u strojeve pregršt određene tvari tvrdeći da je korisna, drugi dodaje puno vjedro neke druge tvari, izjavljujući da je još korisnija. Svatko jednostavno guši tvornicu svime što

mu se čini sastojkom odgovarajuće sirovine. Izvode se pokusi, beskrajni pokusi. Na jednoj strani nerazmni svijet je metnuo te sirovine na vatru, a na drugoj svi navrat-nanos grabe ostatke iz vrućeg pepela i ono što je ostalo u vrućem pepelu i hrane time tvorničke strojeve.

Tvornica, naravno, počinje raditi nepravilno. Sto nepravilnije tvornica radi, to više ovi nadobudni specijalisti udvostručuju svoje napore. Lete tamo-amo tražeći nova sredstva i nove sirovine. U toj žurbi i natezanju gaze, uništavaju ili spaljuju bitne kemijske sastojke sirovina, sastojke koji su katkad premaleni da bi ih vidjeli. Kad uvide da su im napori bezuspješni i da stanje tvornice postupno postaje sve lošije, oni idu dublje u divljinu i pronalaze potpuno nove tvari, koje s tvorničkim sirovinama nemaju nikakve veze, pa uz njihovu pomoć pokušavaju regulirati rad tvornice. Neka od tih tvari za neko vrijeme zaustavi škripu strojeva, druga priguši njihov zaglušujući vrisak, treća uspori neke mehanizme, a četvrta ih opet ubrza. Tim stručnjacima ove promjene izgledaju kao dobar znak, pa skaču od radosti i plješću rukama kao mala djeca, a onda nastave tražiti Jače i djelotvornije" tvari. Katkada poneki dijelovi tvornice potpuno prestanu s radom ili rade tako loše da ugrožavaju sigurnost okolnih susjeda. Tada ljudi pokazuju svu svoju spretnost. Vješto odstrane te „beskorisne" dijelove.

Ne iznenađuje činjenica da svi ovi napori završavaju potpunim neuspjehom, pa jedna za drugom tvor-

nice prerano prestaju s radom. Ali šeprtljavi majstori ne gube nadu. Ustrajavaju u svojim očajničkim pokusima, odbijajući pozvati pravog inženjera tih tvornica, Boga kojega su zanijekali.

Stalna usporedba ljudskog tijela s tvornicom ne čini se u figurativnom smislu, jer je ljudsko tijelo zaista tvornica kao i sve druge, s tom razlikom što je puno kompliciranija od običnih tvornica, a njezini sastavni dijelovi tako maleni da su čovjeku uglavnom nevidljivi i neshvatljivi.

Poput spomenutih nadobudnih inženjera i naši biolozi izvode pokuse na ljudskim bićima uz pomoć najstrašnijih instrumenata koji im stoje pri ruci, uz pomoć najgore moguće hrane, raznih umjetnih preparata i svih mogućih otrova što ih čovječanstvo poznaje. Objavljuju beskrajne popise s neizgovorivim imenima tvari i zavode svijet svojim zavaravajućim preporukama. Svaki preporuča ono o čemu mašta, svaki govori ono što mu padne na pamet, djelujući nasumce, pogađajući. Tiskaju na tisuće knjiga i njima poplavljuju svijet, grme na radiju, objavljuju oglase po novinama, Ali sve što oni čine je lažno, sve što kazuje protuslovno. Oni predstavljaju najškodljiviju tvar kao krajnje korisnu, ali brane upotrebu onoga što je uistinu bitno. U zbrci i metežu sami autori tapkaju u labirintu sumnje i neodlučnosti, dok slušateljstvo stoji zbunjeno i zaprepašteno. U međuvremenu, nažalost, milijuni naših najbližih prije vremena napuštaju ovaj svijet.

Apeliram na sve plemenite ljude diljem svijeta da se trgnu iz svoga letargičnog nehaja, ako ne zbog drugog, a ono barem radi vlastitog zdravlja i zdravlja svoje obitelji i djece. Neka mi pruže ruku, da ujedinjenim silama mognemo otvoriti oči čovječanstvu, ispraviti sadašnje pogrešne navike prehrane i zaustaviti ove strašne pokolje.

Otvorimo oči i pozorno promotrimo šokantne skandale što sramote modernu civilizaciju. Zbog pogrešnog stava naših znanstvenika profiteri i špekulanti su preuzeli sve u svoje ruke. Najškodljivije i grubo krivotvorene jestvine slobodno se reklamiraju kao izvori vitamina i otvoreno prodaju pučanstvu. To su, uz ostale, keksi, slastice, umjetna pića kao coca-cola i limunade, pokvareno meso, mlijeko u prahu i tisuće drugih jestvina lišenih svih najvitalnijih hranjivih sastojaka, a koje su posebno sklone izazvati oboljenja i dovesti do smrti. Na sve strane se prikupljaju najčudnije tvari, miješaju se, pakiraju u konzerve i kutije, označuju dugim nizom prividno znanstvenih nadimaka i po pretjeranim cijenama se prodaju lakovjernom mnoštvu kao „dijetetni" preparati. Moderna medicina je komercijalizirana do te mjere da privatni laboratoriji plaćaju liječnicima za svakog pacijenta kojeg im pošalju 50 posto od računa za pregled. Čovjek bi morao ispisati stotine knjiga ako bi htio detaljno prikazati korupciju u današnjem svijetu. Ja trenutno nemam volje za tako nešto.

U međuvremenu biolozi svojim pretragama otkrivaju neki vitamin. Malo kasnije ustanove da se ne radi o jednostavnom spoju, nego o zamršenom spoju desetina tvari, od kojih svaka dobiva posebno ime. Potom postupno zamijete da neki vitamin ne pokazuje istu snagu u odsutnosti drugih, ili uoče da, ako dospije u organizam, neka tvar se pretvara u drugu i t.d.

Učinci umjetnih vitamina na ljudski organizam su prividni i proturječni. Ljudi grade kuću nižući opeke red za redom, ne dodajući nikakve žbuke, pa da bi ipravili pogrešku, miješaju ogromnu bačvu nižerazredne žbuke ijednostavoje izliju na građevinu. Zalijepivši se izvana na opeku ta žbuka štiti zgradu neko vrijeme od vjetra i kiše, ali ne prožme prostor između opeka, a pogotovo ne dosegne nutarnju strukturu građevine. Katkada se upotrijebi prevelika količina takve lažne žbuke, pa se svaka zgrada slabih temelja sruši. Upravo to se katkad dogodi za vrijeme uštrcavanja vitamina, kad bolesnik umre neposredno nakon injekcije. Kako netko može predstavljati hranjivom neku tvar koja u minimalnim količinama ubija čovjek u roku od pet minuta nakon što uđe u ljudsko tijelo? Kad će se ljudi opametiti i ostaviti se tih besmislica? Usprkos tolikim neuspjesima, razočaranjima i nesrećama, ljudi ustrajavaju na svojem pogrešnom i opasnom putu, od kojega ne žele odstupiti ni jednu jedinu stopu.

Stalno se pojavljuju nove knjige. Nanovo sastavljeni popisi i preporuke neprestano se dodaju starima i

beskrajna bujica otrova stalno teče iz tvornica u organe ljudi. Tisuće svezaka je napisano o prehrani i povezanim temama, svaki s drugačijim stanovištem i pogledom, različitim pojedinostima i različitim listama i tablicama.

Pretpostavimo za trenutak da su knjige o određenim vitaminima i drugim hranjivim sastojcima, preporukama o prehrani i popisima specifičnih dijeta u svemu točne. Tada bismo se pitali, je li to zaista praktični sustav ljudske ishrane i da li oni što žele živjeti na ovom svijetu imaju žalosnu potrebu da sve te knjige uče napamet. Sto bi onda bilo s milijunima što žive po planinama i dolinama, u zabačenim selima i zaseocima, koji nemaju mogućnosti upoznati sve te dijetetske popise i tablice? Bi li takvi morali umrijeti od gladi? Ne, prijatelji! Probudite se iz svoga mamurnog nehaja, jer to nije život koji je čovjeku dosuđen. Takav život i nije život nego noćna mora. Trebamo napraviti potpuni zaokret u našem shvaćanju prehrambenih problema. Treba prestati s objavljivanjem rasprava o pojedinačnim hranjivim sastojcima i dijetama, a sve recepte za umjetne vitamine i otrovne kemikalije treba smjesta poništiti.

Postoji samo jedan način da se čovječanstvo jednom zauvijek oslobodi noćne more i uvede radikalne promjene u naš način života i naše prehrambene navike. Te navike se moraju tako promijeniti da se način prehrane uskladi sa životom čovjeka. Tada izbor između pojedinih hranjivih sastojaka ne će više imati

nikakve praktične svrhe, niti će svijet više misliti o posebnim dijetama. U kući bi trebalo držati samo potpuno uravnoteženu hranu koja sadrži istovjetne hranjive vrijednosti. Drugim riječima, sve što čovjek jede trebalo bi biti cjelovito i savršeno hranjivo.

Čitatelji ne bi smjeli misliti daje preteško povesti sve čovječanstvo ovom divnom stazom. To je samo površni dojam. Budući da sam to sve i sam prošao, znam da ne samo da to nije teško, nego da se radi o krajnje laganoj zadaći, kojoj sam spreman posvetiti sve svoje vrijeme i energiju.

Moramo stvoriti uvjete u kojima će bogati i siromašni, veliki i mali, učeni i neuki moći voditi zdrav život, bez vječne obveze biranja između ovih ili onih jestvina. Tada će izbor hrane ovisiti o našem osjetu okusa, čiji će nam zahtjevi i želje biti nepogrešivi vodič u izboru prirodne hrane.

Mogli bismo se nakon svega s čuđenjem pitati, što to traže biolozi i koji im je konačni cilj. Možda ni samima nije jasno koja im je krajnja meta, pa ću im to reći ja. Oni nastoje otkriti koju vrstu jestvina treba naše tijelo kako bi živjelo u zdravlju. Žele utvrditi specifičnu funkciju svakog vitamina i svakog minerala u našem organizmu. Otkrivaju da neki vitamin potiče rast, drugi nas štiti protiv zaraza, treći nam ojačava zube i t.d. Ali umjesto da se toliko muče, ne bi li bilo bolje da posjete afričku prašumu i zapitaju slonove koju vrstu kalcijevih tableta uzimaju da im raste najbolja bjelokost na svijetu, ili koju vrstu bjelančevina jedu pa su nagomilali toliku količinu mesa.

Pretpostavimo da će nakon tisuća godina napornog rada postići željeni cilj. Moći će raspoznati sve sastojke zrna žita ili neke druge biljke i razumjeti do tančina njihove funkcije u našem organizmu. Ali to što oni tako uporno traže, već je tu, na domak ruke i u velikim količinama. Njihov cilj je postignut, baš taj cilj koji bi u svojim laboratorijima možda mogli postići za milijune godina. Sto onda još traže?

Čitatelj ipak ne smije misliti da su biolozi sasvim nerazumna bića. Imaju svoje razloge da rade što rade, a s njihove točke gledišta ti su razlozi čvrsti i uvjerljivi. Naime, znanstvenici su „civilizirane i školovane" osobe, niti su divljaci što borave u mračnim šumama, niti nerazumne životinje što žive u krdima i stajama. Kako će onda napustiti svoj bijeli kruh, svoje slatke torte i slasne kolače, pa žvakati sirovo žito poput primitivnih divljaka? Istina je da se pretvaranjem cjelovitog i nenarušenog žita u bijeli kruh ili kolače, uz izuzetak škroba i šećera, sve desetine tisuća hranjivih sastojaka uništavaju, ali to njih, izgleda, ne brine. Oni nam ne daju zaboraviti da su beživotni škrob i šećer također „korisni", jer daju potrebne kalorije za grijanje našeg tijela, dočim se potrebe naših organa i žlijezda mogu zadovoljiti čudesnim „znanstvenim" sredstvima kao što su umjetni vitamini, mineralni preparati, lažni hormoni i povrh svega raznorazni otrovi, sve jedan jači od drugoga.

I konačno, što bi se dogodilo s našim tvornicama, bolnicama, liječnicima, bolničarkama, ljekarnama, kirurškim instrumentima i ostalim sličnim stvarima? Koliko je samo truda i napora uloženo u njihovu izgradnju i nabavu! Kako bi oni mogli napustiti sva ta „dostignuća" za ljubav običnog žita? Taj korak ne samo da se ne smije učiniti, nego se na njega ne smije ni pomisliti. Nije uopće važno što tisuće, bolje rečeno milijuni osoba umiru od srčanih udara, raka i drugih bolesti. Ljudi i tako moraju prije ili kasnije umrijeti, pa zar im nije bolje da umru malo ranije i riješe se tjeskobe i patnje ovoga svijeta? Kakva smisla ima živjeti 200 godina u svijetu koji je ionako prenapučen? Nemojte se iznenaditi kad naiđete na ljude koji tako misle. Zapravo bi se moglo reći, da danas većina čovječanstva, zaslijepljena ovisnošću o hrani, misli upravo na ovaj način. Ali ja svečano izjavljujem da SVA LJUDSKA BIĆA MORAJU KONZUMIRATI ŽITO U SIROVU STANJU. TO JE ZAPOVIJED PRIRODE.

Usprkos svemu ja ne niječem daje biologe uvijek vodila želja da služe čovječanstvu. Ali kad vide neuspjeh svojih napora, trebali bi bez trenutka oklijevanja promijeniti svoje opasne postupke i smjesta prestati objavljivati knjige koje se odnose na te teme, inače će ih idući naraštaji proklinjati. Nakon što sam prikupio sve proturječne činjenice iz knjiga o prehrani, ja sam pažljivo izmjerio i prosijao sve dostupne dokaze i izvukao osnovni zaključak da, što se prehrane tiče, cijelo čovječanstvo odsada treba misliti jednako i hraniti se jednako. Ovaj zaključak ne dopušta nikakvu skepsu ni neslaganje.

Budući da su knjige o pojedinačnim hranjivim sastojcima i raznim specifičnim dijetama obavile svoju zadaću, moraju biti povučene iz opticaja, tako da se svijest javnosti ne zamućuje njihovim nezdravim i proturječnim teorijama. Drugim riječima, sve knjige koje raspravljaju o djelovanjima i „korisnostima" bjelančevina, ugljikohidrata, masnoća, vitamina i minerala trebale bi biti zabranjene. Isto tako i svi ti opasni časopisi u kojima se pokušava dokazati da vrijednost nekejestvine leži u nekom od u njoj sadržanom sastojku. Čak i knjige u kojima njihovi autori pokušavaju utvrditi superiornost nekih vrsta voća nad drugima treba smatrati suvišnima. A buduća istraživanja bi se u najboljem slučaju trebala svesti na opće pokuse s ciljem da se ustanovi stupanj razvitka i prednosti jedne vrste jestvina u usporedbi s drugim vrstama. Na primjer, mogle bi se proučiti opće razlike između voća, žitarica, mahunarki, koštunjača, zelenog i korjenastog povrća, ako takve razlike stvarno postoje.

Glavna zadaća svih naprednih pisaca, znanstvenika, liječnika, novinara i humanitarnih djelatnika trebala bi biti odsada ukazivati na svaki aspekt ogromne štete stoje čini izopačivanje prirodnih jestvina i poticati svijet da se bezuvjetno podloži zapovijedima prirode.

Stvarni čovjek i lažni čovjek

Naviknuti uživatelj kuhane hrane je ustvari kombinacija dviju osoba, jer ima dva tijela. Prvo tijelo je STVARNI ČOVJEK, oživotvoren prirodnom ishranom i još uvijek održavan prirodnom hranom. Drugo tijelo - LAŽNI ČOVJEK - je stvoren neprirodnom, kuhanom, umjetnom hranom, koji i dalje živi samo na neprirodnoj hrani.

Sve stanice ljudskog tijela koje su zdrave, specijalizirane i aktivne, održavaju život i drže osobu na nogama, grade se, hrane, djeluju i bivaju nadomještene isključivo prirodnim jestvinama. To su stanice što daju snagu mišićima, reguliraju srčano bilo, prenose podražaje mozga po tijelu i čine izlučivanja. Osim ovih visoko razvijenih postoje i stanice koje površno nalikuju normalnim stanicama, ali ustvari posjeduju najjednostavniju strukturu, lišene se potrebnih mehanizama za specijalizirana djelovanja i općenito su degenerirane i bolesne. Te stanice se rađaju, rastu i razmnožavaju isključivo uz pomoć neprirodne i iskvarene hrane.

U organizmu ovisnika o hrani stvarni čovjek zauzima jako malo prostora. Čak i kod najmršavije osobe značajan dio tijela se sastoji od neaktivnih stanica.

Svaka žlijezda ili organ treba imati određeni broj aktivnih i specijaliziranih stanica, ali čim broj tih stanica bude kompletan, prestaje stvaranje novih stanica

u rečenom organu, jer bi inače nesrazmjerno rastao. Budući da se aktivne stanice stvaraju samo iz prirodne hrane, a ovisnik ne opskrbljuje svoje tijelo dovoljnom količinom prirodne hrane, organ je prisiljen nadoknaditi manjak i zadržati svoju veličinu u prihvatljivim granicama ugrađujući u se izvjestan broj neaktivnih stanica nastalih iz kuhane hrane. Takve beskorisne i parazitne stanice obiluju po svim organima i sustavima ovisnika o hrani, uključujući kosti, nokte i vlasi.

Organizam nekih osoba se može usprkos svemu boriti neko vrijeme protiv neprirodne ishrane. Da bi spriječio oblikovanje lažnog čovjeka čini sve što može, smanjivanjem apetita, želučanim smetnjama, mučninom, povraćanjem, nesanicom, glavoboljom i drugim sličnim sredstvima. Kratkovidne osobe smatraju ove opominjuće simptome znakom slabosti organizma, pa umjesto da prestanu uzimati neprirodnu hranu, one potiču bolesnika da jede još više kako bi se „oporavio i ojačao". A kada nakon neprestane navale „izdašnih" jela nejednaka borba završi tragičnim porazom stvarnog čovjeka, organizam je prisiljen prestati s otporom i „prilagoditi se" neprirodnim jestvinama. To je signal za rađanje lažnog čovjeka, koji ubrzo počinje žderati kao vuk i nezaustavljivo rasti. A kratkovidni smatraju ovo debljanje nedvojbenim znakom oporavka.

Tijekom vremena spomenuti otpor je bivao sve slabiji, pa je danas došlo do toga da se mnoga djeca rađaju s dva tijela. Takva djeca počinju razvijati lažnog

čovjeka i prije nego dođu na svijet. Možete na svakom koraku vidjeti lažnog čovjeka, u kukovima i bedrima žena, u debelim obrazima djece, u izbočenim trbusima i nabreklim vratovima muškaraca i bilo gdje. Lažni čovjek izobličuje skladne figure djevojaka u cvijetu mladosti, lišava odrasle radnih sposobnosti. Prodire u ljudska srca, bubrege, krvne žile, žlijezde i tkiva i zaustavlja njihovo djelovanje. Jednostavno rečeno, hvata stvarnog čovjeka u svoje kandže, postupno ga steže i davi.

Kad ovisnik o hrani utaži glad jedući neku voćku, to znači da je stvarni čovjek u tom trenutku potpuno sit i više ne osjeća želje za hranom. Ali lažni čovjek nije uopće imao udjela u prirodnom jelu, pa sad zahtijeva svoju specijalnu hranu. A što je još gore, on izražava svoje živinske želje ustima stvarnog čovjeka. Proždrljiva žudnja za kuhanom hranom je poriv što dolazi od toga čudovišta i nema nikakve veze sa stvarnim čovjekom. Žudnja prelazi u manu proždrljivosti u trenutku kad se dvije niske strasti, ovisnost i zvjerska želja, ujedine.

U tom času stvarni čovjek i ne misleći obavlja najodurniji posao. Dan za danom neumorno radi, štedi novac uz veliki trud i napor, a onda uz još veći trud i napor hranu kupljenu teško stečenim novcem pretvara u škodljivu tvar, unosi je u tijelo na vlastita usta, probavlja je u utrobi, usisava u krvotok i daje ju tom čudovištu, svom najljućem neprijatelju, kojega hrani i

tetoši u vlastitom krilu i čije ružno tijelo nosa posvuda na svojim slabim mišićima.

Ovdje moram zapitati biologe koji hvale bjelančevine i polažu lažnu nadu u moć umjetnih vitamina, je li im žao ljudi i žena koji teturaju ulicom, jedva vukući ogromnu težinu lažnog čovjeka na svojim nesigurnim nogama. Gdje im je pamet i savjest? Zar ih te gomile beskorisnog sala i mesa ne nagone na razmišljanje? Jer, na koncu konca, gojaznost je plod njihovih „uravnoteženih" životinjskih bjelančevina i „probavljivog" bijeloga kruha. Uskrati samo tom predebelom svijetu kruh i meso i hrani ih neko vrijeme po najosnovnijim prirodnim zakonima, pa ćeš vidjeti kako se u roku od nekoliko mjeseci te vražje mase tope i nestaju.

Kad promislimo kako se najjednostavnijim i najprirodnijim načinom lako možemo riješiti suvišnih gomila mesa i potpuno oporaviti, s čuđenjem se pitamo, zašto se ljudi s akademskim obrazovanjem utječu kojekakvim opasnim i besmislenim sredstvima, bez ikakva izgleda na uspjeh.

Lažni čovjek nije građen samo od degeneriranih stanica već i od suvišnih tekućina, masnoća, ugrušaka, soli, otrova i drugih škodljivih tvari, koje prodiru i šire se po svim šupljinama i tkivima stvarnog čovjeka. Svaka bolest bez iznimke nastaje u stanicama lažnog čovjeka. A u stanicama lažnog čovjeka stvara se i rak.

Kršenje prirodnih zakona proizvodi bolesti

Postoje samo dva uzroka tvorničkog zastoja: greške u sirovini i slučajno oštećenje izvana. Drugih uzroka nema.

Slučajna oštećenja ljudskog organizma vanjskim čimbenicima (opekotine, rane, otrovanje i t.d.) lako se razumiju i nema nesuglasica o načinima njihova tretmana. U ta vanjska oštećenja treba ubrojiti i štete što ih organizmu čine i na svoju ruku uzete ljekarije, umjetni vitamini, minerali, alkohol, nikotin, čaj, kava, te brojni otrovi što u tijelo ulaze s kuhanom hranom i talože se po svim organima.

Sirovo povrće je najpotpunija i najispravnija sirovina što ju je ljudskom organizmu odredio njegov inženjer, njegov Stvoritelj, Priroda, Bog. Najmanji poremećaj sastava povrća znači poremećaj sklada sirovina uručenih tvornici, što nadalje znači neispravan rad tvornice, drugim riječima, znači bolest. U skladu s prirodnim zakonima ovo mora biti smatrano zlatnim pravilom, oko kojega ne smije biti sumnji ni pitanja. Sirovine ljudskoga tijela zovu se HRANA.

Naš svemogući Stvoritelj izradio je sirovine ljudske tvornice tako preciznim računanjem, da kad metnemo samo jednu bobu grožđa u usta, ta bobica se razgradi i razиđe po cijelom tijelu i zadovolji svaku njegovu potrebu bez iznimke. Ta boba najprije gradi

osnovnu strukturu jednostavnih stanica, zatim gradi sve nutarnje mehanizme raznovrsnih stanica, daje sirovine potrebne za proizvodnju, čisti i podmazuje sve sastavne dijelove i popravlja oštećenja, ostarjele i umorne stanice zamjenjuje mlađima, opskrbljuje gorivom i pokreće motore, daje tijelu potrebnu toplinu i energiju i obavlja druge zadatke što se od nje traže.

Čitatelj se može pitati, otkud to da neki koji tjednima i mjesecima uopće ne jedu voća, ipak uspijevaju živjeti. Odgovor je da, općenito uzevši, i najzadrtiji ovisnik o hrani tu i tamo pojede nekad nešto sirovo. Katkada normalne stanice zaista gladuju tjednima i mjesecima, ali je voće jako kondenzirana i vrlo hranjiva jestvina, čija veoma mala količina može nekako održati čovjeka na nogama. Ali ako je takvo gladovanje nerazborito dugo (jer sama osoba ne osjeća gladi), u organizmu se pojave razne smetnje, rane i bolesti, od kojih je najozbiljniji skorbut.

Za vrijeme skorbuta dolazi do postupnog raspada stanica zbog manjka vrhunskih hranjivih sastojaka. S vremenom počinju pucati stijenke kapilara, što dovodi do krvnih podljeva. Desni poblijede i postanu spužvaste, zubi ispadaju, a bolesnikovo tijelo se ospe čirevima. Po mišljenju kratkovidnih ova bolest nastaje isključivo zbog manjka vitamina C. Sva kuhana hrana, ljekarije i umjetni vitamini na ovom svijetu ne mogu spasiti život ovakvoga bolesnika. Ako ne pojede koje svježe povrće, smrt mu je neizbježna.

Priroda puno prašta čovjeku, ali čovjek tu dobrotu zlorabi. Američki citolog (stručnjak za stanice op. prev.) kaže: „Prestanak usluga nekih stanica koje su postale zloćudne nije ozbiljan gubitak za tijelo, jer postoji višak svih vrsta specijaliziranih stanica koje se odzivlju u slučaju potrebe, a poznate su pod imenom „psihološke rezerve." Devet desetina bubrežnog korteksa, polovica pluća, tri četvrtine jetara, četiri petine štitnjače i gušterače i cijela slezena mogu biti sigurno uklonjeni." („Stanice raka", Philadelphia i London, 1955. g., str. 11) Cakje i najpoznatiji citolog na svijetu tako kratkovidan, da ne smatra opasnim po organizam ni gubitak devet desetina žlijezda. Za njega je gubitak tek kad organizam potpuno prestane djelovati. Međutim, Crowdryjeva studija samo potvrđuje uvjerenje jedaća sirovoga da srazmjerno svakom smanjenju uzimanja sirove hrane smanjuje se i broj aktivnih stanica, pa prema tomu i radna sposobnost određene žlijezde ili organa. Vrlo često se organi ovisnika o hrani održavaju na životu radeći samo s desetinom ili petinom normalnog broja stanica.

KAD SE ZAKONI PRIRODE UZMU OZBILJNO, NE OSTAJE SKRIVEN UZROK NIJEDNE BOLESTI, sve postane jasno kao dan. Čim se zbog smanjenog uzimanja prirodnih jestvina smanji broj normalnih, aktivnih stanica, žlijezde i organi zbog manjka sirovina ne uspijevaju raditi punom snagom i učinak im postaje sve siromašniji i nedostatniji. Ishod toga je oboljenje dotičnih žlijezda i organa. Da

ponovimo, zbog toga što ostaje srazmjerno malo aktivnih stanica, a i te što ostaju bolesne su i iscrpljene, stijenke srca se rašire i zalisci se oštete kao i osjetljivi dijelovi kože, crijeva, želuca i ostalih tjelesnih opni što su izložene stalnom tlaku, krvne žilice se šire i potom pucaju, od čega nastaju čirevi na želucu i crijevima i curenje iz sluznih membrana, gnojne upale desni, šuljevi, ekcemi i tako dalje. Zbog neodgovarajuće ishrane propadaju zubi, a kosa sijedi i opada. U isto vrijeme zakazuju i zglobovi zbog nakupljenih otrovnih tvari što su ušle u tijelo s kuhanom hranom, stijenke krvnih sudova se prekrivaju tvrdim naslagama, stvaraju se kamenci na mjehuru, pojavljuje se skleroza, visoki krvni tlak, išijas, reuma, podagra i sva sila drugih bolesti. I na kraju se sasvim lako objasne uzroci apopleksije i raka.

Nijedan ovisnik se ne bio smio smatrati zdravim. Temelj njegova lošeg zdravlja postavila je njegova ovisnica majka još prije nego što gaje rodila. Organi su mu degenerirani i postoji opasnost da u bilo kojem trenutku potroše zadnju rezervu energije. Tko god cijeni vlastito zdravlje mora, nakon što ovo pročita, stvoriti čvrstu odluku da će izbjegavati ovu opasnost i potpuno popraviti već učinjenu štetu na organizmu. Posebno osobe koje pate od gojaznosti i visokog krvnog tlaka ne bi smjele oklijevati nijedan trenutak, jer im život visi o koncu. Ne smiju dopustiti da se zlokobni izraz „neočekivano" sutra pojavi na njihovoj

osmrtnici. Ta riječ je najjači dokaz potpunog neznanja „civiliziranog" čovjeka.

Malo dijete ne bi nikad trebalo plakati bez razloga, ne bi smjelo provesti nemirnu noć ili patiti od bolova u želucu, a još manje od groznice. Niti bi ikad smjelo imati manjak vitamina ili kalcija. Sve to dolazi od kuhane hrane, mlijeka u prahu i lošeg mlijeka njegove majke osiromašena njezinim jedenjem kuhanoga. Ponovno izjavljujem i ponavljam, da je okrutno djelo privikavati novorođenče na kuhanu hranu. Do sada su svi roditelji počinjali ovo zlodjelo nenamjerno, ali odsad će se smatrati zločinom s predumišljajem. Sutra nijedan roditelj ne će moći opravdati svoju krivnju.

Prije nego se donese odluka o kirurškom zahvatu, pacijentu treba omogućiti da posve prijeđe na jedenje sirovoga. Ako oštećeni organ nije potpuno izgubio sve svoje aktivne stanice, možda će moći obnoviti svoju radnu sposobnost rađanjem zdravih stanica i uklanjanjem bolesnih.

Sve dok u ljudskom organizmu ima imalo bolesnih stanica, postoji jaka žudnja za kuhanom hranom. Ali kad se jednom tijelo očisti od bolesnih stanica, pogled na kuhanu hranu puni stvarnog čovjeka gađenjem a ne užitkom. Sto jači osjećaj „gladi", to dublja i teža bolest. Ukratko, želja za kuhanom hranom je želja za bolešću, a ustrajavanje u toj želji je ustrajavanje u bolesti. Zato da bi se pokorila i uništila bolest, treba lažnog čovjeka umoriti glađu.

Bolesnici od raka bi trebali smjesta prijeći na krajnje ograničenu dijetu od sirove hrane, kao stoje, recimo, pola kilograma jabuka ili grožđa dnevno. Ova količina je dovoljna da drži na životu stvarnog čovjeka, a stanice raka će postupno poumirati jer se ne mogu koristiti ovom hranom. Osoba koja je osuđena na sigurnu smrt nema prava ugađati svom nepcu po cijenu ubrzavanja vlastitog kraja.

Pogledajmo sada kakva nam je korist od 350.000 vrsta otrovnih tvari koje nazivaju lijekovima. Mogu li možda te tvari povećati broj specijaliziranih stanica, ojačati slabe stanice ili vratiti oštećenim stanicama novu sposobnost djelovanja? Mogu li dostaviti sirovine izgladnjelim žlijezdama ili nadomjestiti hranjive sastojke uništene vatrom? Mogu li ojačati srčane mišiće ili očisiti krvne žile od nečistoće? Mogu li zaustaviti neprestani priljev otpada i otrova što u naše tijelo ulazi s kuhanom hranom? Na koncu, mogu li jednu po jednu izdvojiti i uništiti stanice raka ili ih vratiti među normalne? Možda su ti otrovi zbilja dio naše prehrane, a priroda ih je previdom zaboravila uključiti u prirodne jestvine?

Glavna stvar je u tome što su učinci tih tvari varljivi, prividni, proturječni i beziznimno škodljivi. Prebogata literatura o korisnosti droga mit je našega doba. Ogromno praznovjerje drži pod svojom vlašću sve narode na kugli zemaljskoj, a otrovne ljekarije služe kao talismani.

Moramo se spustiti iz oblaka mašte i zauzeti realistično stajalište prema ovim problemima. Neizmjerno malena stanica ima složeniju građu od svih zajedno uzetih tvornica što ih je čovjek na zemlji izgradio. To je očito iz vrlo jednostavne činjenice da svi svjetski stručnjaci ni uz najveći napor nikada nisu stvorili ni jednu jedinu živu stanicu. A svaki organ se sastoji od milijarda takvih stanica. Usprokos tomu bilo koji obični liječnik smatra se stručnjakom za ove neizmjerne svjetove. Kad takav liječnik naškraba na komadu papira ime nekog otrovnog „lijeka", naivno pretpostavlja da može propisivanjem jednog otrova obnoviti poremećeni rad milijardi tvornica. Ja sam svoju djecu godinama vodio za ruku iz jedne zemlje u drugu u nadi da ću naći taj čudesni, životvorni napitak! I istom takvom sanjarskom nadom svaki bolesnik, kakvogod mu bilo stanje, kuca danas na vrata svoga liječnika ili staje u red u bolnici.

A radikalno i konačno izlječenje svake bolesti na dohvat je ruke svakom bolesniku. UZROCI SVIH BOLESTI SE NALAZE U KUHINJSKOJ VATRI. S NESTANKOM TE VATRE NESTAT ĆE I SVE PATNJE LJUDSKOG RODA. Potpuno jedenje sirovoga ne samo što sprečava svaku bolest, već i liječi sve već postojeće bolesti, od najblaže do najozbiljnije i najkompliciranije, pod uvjetom da napadnuti organ još uvijek pokazuje znakove života.

O ovoj temi ne mogu govoriti naširoko u ovoj knjižici. Dovoljno će biti iznijeti jedan primjer. U nekim zemljama smrtnost od raznih srčanih bolesti premašuje polovicu ukupnih smrti, s tim da postotak i dalje raste. Sve postojeće kemikalije protiv tih bolesti samo su puste vračke. Trujući tijelo, nadražujući, pa čak i umrtvljujući živce i potičući rad srca te ljekarije otimaju organizmu preostalu snagu. O tomu svjedoči činjenica da su liječnici glavne žrtve srčanih udara. A od svih bolesti kardiovaskularne smetnje je najlakše liječiti. Jedenje sirovoga će obračunati sa svim tim pomorima.

Ako bolesnik, osuđen da za koji tjedan ili mjesec umre od srčane kapi, potraži utočište u prirodnim zakonima i prijeđe na jedenje sirovoga, osjetit će promjenu nabolje skoro preko noći. Od prvog dana njegove će se krvne žile početi ubrzano pročišćavati, a stijenke vena, srca i srčanih zalistaka dobit će novi život sa svježim aktivnim stanicama i postupno postati opet elastične i čvrste. Kao ishod, umjesto da umre za nekoliko tjedana, novi pristalica jedenja sirovoga moći će s pouzdanjem očekivati još kojih 40 ili 50 godina zdrava života. Kad je u pitanju zamjena nekoliko tjedana bolesnog života za pola stoljeća zdravoga, ne smijemo dopustiti da nam se u srce uvuče oklijevanje. Djetinjasto je smatrati 50 posto svih smrti iznenadnima i neočekivanima. Kad vidim kako zalogaj mesa i bijelog kruha ulazi u usta žrtve koja ništa ne sumnja, već vidim sliku degeneracije koja će uskoro početi u stijenkama njegova srca i krvnih žila i očekujem srčani udar svakog trenutka.

Općenito govoreći, postoje četiri osnovna uzroka bolesti: 1. smanjen broj specijaliziranih stanica, 2. nedovoljno sirovina za rad žlijezda, 3. nazočnost stranih tijela i parazitskih stanica u organizmu, 4. oslabljena otpornost stanica protiv zaraznih mikroba. Jedenje sirovoga na samom početku se hvata u koštac sa sva četiri uzroka i nudi radikalno rješenje problema bolesti.

Ipak u početnom razdoblju jedenja sirovoga ovisnici o kuhanome katkada prolaze kroz razne poteškoće, koje mogu kod svijeta što ne misli stvoriti dojam da prirodne jestvine iscrpljuju tijelo i škode zdravlju. Ova zabluda je najjasniji dokaz kratkovidnosti današnjeg čovjeka. Sama pomisao da bi PRIRODNA hrana mogla proizvesti NEPRIRODNE i štetne učinke je nešto najapsurdnije, što nam uopće ne bi više smjelo pasti na pamet.

Treba znati da od stotinu kilograma čovjekove težine 40 do 50 kilograma pripada lažnom čovjeku, koji će se smjesta početi topiti i zajedno s bolesnim stanicama, masnoćama, ugrušcima i otrovima navrijeti u krvotok, kako bi izišao iz tijela putem raznih izlučivanja - stolice, mokraće i znoja. Promatrajući strana tijela u mokraći i krvi kratkovidni čovjek će misliti da su nastala iz prirodne hrane, dočim je činjenica da nastaju od odurnog tijela lažnog čovjeka, koje se postupno raspada i napušta organizam zauvijek. Zbog toga prijelaz na jedenje sirovoga ne smije biti mjereno uobičajenim medicinskim mjerilima. Umjesto toga

treba se s pouzdanjem podvrgnuti zakonima prirode i strpljivo čekati konačni ishod.

Tijekom toga razdoblja mogu se pojaviti simptomi flatulencije (napuhanosti), bolova u želucu, glavobolje, vrtoglavice i opće klonulosti i t.d. U nekim slučajevima mokraća postane mutna, noge oteku, pojavi se osip po tijelu, te mjestimično suha koža i svrbež. Sve su to procesi čišćenja i ozdravljenja, tako da nitko ne bi smio popustiti osjećaju „gladi" i sa sumnjom o mudrosti Stvoriteljevoj tražiti pomoć u „obilnim" večerama, „potpunim" bjelančevinama i „nenadomjestivim" aminokiselinama. Bude li netko toliko nerazborit pa to učini, simptomi će smjesta nestati, ali na uštrb zdravlja. Tada će lažni čovjek uzdahnuti s olakšanjem, smijući se gluposti stvarnog čovjeka, te početi ponovno rasti novom snagom.

Takvi simptomi variraju u učestalosti i snazi od osobe do osobe, a u nekim slučajevima mogu se i ne pojaviti. Po pravilu znaju biti ozbiljniji kod starijih i krupnijih osoba, blaži kod mlađih, a uopće ih nema kod novorođenčadi koja će početi normalno rasti. Općenito govoreći, u tijelu pretjerano gojazne osobe lažni čovjek svojom težinom stišće i guši stvarnog čovjeka toliko da od njega ostaje samo „kost i koža." U početom razdoblju jedenja sirovoga težina takve osobe će se tako smanjiti da će ga oni koji ne znaju pravu narav promjene početi sažaljevati. Ali to je samo vanjski privid onoga što se ustvari događa. U tijelu jedaća sirovoga stvarni čovjek, od prvog dana kad

se oslobodi lažnoga čovjeka, dobiva na težini i nastavlja pravilno rasti sve dok ne dosegne normalnu težinu. U vrlo tankoj osobi porast težine stvarnog čovjeka nadomjestiti će gubitak što ga je pretrpio lažni čovjek, tako da će od početka postajati čist dobitak na težini.

Rast stvarnog čovjeka je naročito brz u mršavoj, blijedoj i slabunjavoj djeci. Ne smijemo očekivati da djeca koja jedu sirovo budu bucmasta i zdepasta kao njihovi drugovi koji jedu kuhano, jer je debljina znak lažnog čovjeka. Djeca koja jedu sirovo će biti doista vitka, žilava i mišićava. Uživanje roditelja u zaobljenosti njihove djece znak je potpunog neznanja.

Kad sam prvi put prešao na jedenje sirovoga, u mojem je organizmu počeo opširan proces čišćenja. Nisam osjećao simptome slabosti, ali sam imao bolove u crijevima, koža mi se između ručnih i nožnih prstiju sušila i nakon toga gulila i svrbjela, dobio sam osip po tijelu, a na stopalima mi se koža sušila i otpadala u krpicama. Noge su mi i prije znale oticati, a onda su iznenada jako nabrekle i uzelo je više mjeseci dok otok nije splasnuo. Zatim mi je mokraća postala posve mutna. Za cijelo to vrijeme vježbao sam izlazeći na duge šetnje, dulje nego ikad prije u životu. Bilo mi je sasvim jasno da se u meni, zbog stalnog pritiska prirodne hrane i tjelesne vježbe, tope i nestaju svi oni ugrušci što su se nakupili u krvi i zglobovima tijekom 50 godina jedenja kuhane hrane. Želeći još bolje provjeriti svoja uvjerenja naglo sam prestao jesti sirovo i tri dana jeo samo meso. Odmah prvog dana mokraća

mi se počela bistriti, drugi dan je već bila skoro potpuno bistra, a trećeg dana je muteži posve nestalo. Kad sam ponovno počeo jesti sirovo, mokraća se opet zamutila, ali ne tako jako kao prije, a onda se za nekoliko tjedana postupno razbistrila. Očito su tri dana jedenja mesa usporila ritam čišćenja mojega organizma. Usput sam otkrio još jednu stvar. Voda i slana hrana povisila su mi težinu za tri kilograma u samo tri dana. Srećom, sišao sam na svoju prijašnju težinu četvrti dan nakon što sam se vratio sirovoj hrani.

Možda je dobro za novog pristašu jedenja sirovoga da uzme dobar objed nakon nekoliko mjeseci apstinencije od kuhane hrane. Kad usporedi ta dva načina ishrane, bit će još uvjereniji da je odabrao pravi put, te nakon toga mu ne će ni u snu doći želja da pokus ponovi.

Jaki otok mojih nogu tijekom nekoliko mjeseci postupno je nestao. Usput rečeno, patio sam i od nekih dugotrajnih blažih oticanja, i ti su se idućih godina ublažili i konačno potpuno nestali. Manje - više isti simptomi se pojavljuju kod mnogih jedača sirovoga koji mi o njima pišu sa svih strana svijeta.

Još je značajniji nestanak mojih šuljeva. 15-20 godina kronični šuljevi nisu mi dali mira ni počinka. Svaki dan sam, nekad i po dvaput, morao mijenjati donje rublje. Upala nije nikad splašnjavala, nije prestajalo cijeđenje gnoja, sluzi i krvi. Čak i nakon što sam prešao na jedenje sirovoga, usprkos normaliziranja rada probavnih organa, stanje sa šuljevima nije

se skoro ništa promijenilo. Nakon svakog tjelesnog napora, čak i nakon obične šetnje, nadražaj je bio vrlo žestok, pa sam pomišljao da zbog morfoloških promjena jedenje sirovoga ne djeluje na šuljeve i da ću se ipak na kraju morati podvrgnuti kirurškom zahvatu. No, istovremeno nisam gubio pouzdanje u moć prirode. 1 zaista, nekoliko mjeseci kasnije stanje se počelo polagano mijenjati nabolje. Dnevni nadražaji su se prorijedili na dva napada tjedno, pa jednom na tjedan, jednom mjesečno, jednom u dva - tri mjeseca, dok na koncu tretman nije uspio dotle da danas ne osjećam da sam ikad trpio od šuljeva. Liječenje se bilo naročito ubrzalo kad sam počeo svaki dan jesti salate i proklijalo žito, a te okolnosti nas sučeljavaju s jednom prevažnom istinom.

Poznata je činjenica da šuljevi nastaju zbog oslabljene elastičnosti čmamih stijenki i proširenja vena u donjem dijelu debelog crijeva. U uznapredovalim slučajevima kirurški zahvat se smatra jedinim rješenjem. Liječenje šuljeva sirovom hranom je dokaz da nadomještanjem degeneriranih stanica u organizmu aktivnima, stijenke krvnih žila i crijeva s vremenom se postupno obnove i postanu ponovno elastične i čvrste. Još je važnije to što ovaj proces se odvija istovremeno u crijevima, želucu, krvnim žilama, kapilarama i živcima, i to u svakoj žlijezdi i organu bez iznimke. Drugim riječima, poremećeni i bolesni organizam jedača sirovoga potpuno se obnavlja novim mladim, specijaliziranim i zdravim stanicama. Povećanje spolnog poriva iznenadit će jedača sirovoga, iako naše čvrsto stajalište je da u spolnim aktivnostima treba vladati stroga umjerenost. Jedači sirovoga će postavljati nove nečuvene rekorde. Ovdje se nalazi vjekovni san alkemičara, eliksir života. Ne radi se o vračarskim učincima kemikalija što traju nekoliko sati, već o procesima temeljitog liječenja bolesti rekonstrukcijom cijelog organizma.

Pod uvjetom da stanice nekog organizma ili žlijezde nisu sasvim istrošene, prirodna hrana ih osposobljuje da obnove svoje bitno staničje stvarajući nove i istovremeno odbacujući bolesne i beskorisne stanice. Ali uništeni organ, recimo pokvareni zub, ništa ne može vratiti u prvobitno stanje. Zbog toga je, kad se radi o zdravlju, svako odgađanje opasno.

Jedač kuhanoga živi od djelovanja jedne petine do jedne desetine svojih organa i žlijezda, a ipak dokle god se može držati na nogama, smatra sama sebe zdravim. Što je još gore, poput Damoklova mača nadvija se nad njim opasnost da izgubi i tu desetinu, pogotovo nakon što pojede nekoliko „dobrih" večera.

Istraživanja citologa (stručnjaka za stanice - opprev.) pokazuju da osim neaktivnih u tijelu se mogu naći razne divovske stanice s više jezgri (polikariociti), krupne stanice bez jezgre (megakariociti) i drugi oblici degeneriranih stanica. Takve stanice se „normalno" nalaze u organima i žlijezdama, čak i u krvotoku jedača kuhanoga. Znanstveni istražitelji koji vide ove i mnoštvo drugih nastranosti u organima svih ovi-

snika o hrani, dobrodušno ih smatraju „normalnim i prirodnim" pojavama.

Prirodne jestvine se ne zadržavaju u probavnim organima duže od nekoliko sati, nakon čega, probavljene ili ne, napuštaju tijelo normalnim putovima, dočim se kuhana hrana, posebno ona životinjskog porijekla, mota probavnim traktom danima, katkad i tjednima. A poznataje činjenica da se odmah nakon uginuća životinjske stanice počinju raspadati, ispuštajući pritom velike količine raznih otrovnih tvari. Shodno tomu na stol jedača kuhanoga ne stiže nijedno jelo čisto od otrova. Stoga nije čudo što se nakon tri - četiri dana stajanja u ljudskom želucu pri temperaturi od 38 stupnjeva hrana životinjskog porijekla posve pretvori u otrov. Katkad je taj proces tako silovit da otrovi napuštaju tijelo tek nakon što oštete stijenke crijeva i pomiješaju se s gnojem, sluzi i krvi. Idućeg dana bolesnik se žali na smetnje u želucu. Liječnici preporučuju uporabu kuhinjske soli kako bi spriječili gnjilenje, kao da žele pretvoriti ljudsku utrobu u bačvu soljena mesa. Lakovjerni svijet naivno vjeruje da ne može škoditi ono što želudac rado prima, a guljena riža, bijeli kruh ili šećer, koji su najškodljiviji od svih jela, ne izazivaju smjesta protureakciju želuca. Neki se čak pitaju, kakve veze može biti između hrane i očiju, kože i živaca, kao da ijedan dio tijela može raditi bez sirovina! A pitanje je, kakva bi se to tvar mogla naći u bijelom kruhu, šećeru ili maslacu, koja bi mogla dati svjetla očima ili organizirati čudesno djelo-

vanje živaca? Svijet nagađa koješta o uzrocima živčanih oboljenja, a ne obraćaju ni najmanju pozornost na najhitniji čimbenik: na osobine sirovina kojima se živci opskrbljuju.

Iz naraštaja u naraštaj smanjuje se čovjekova otpornost prema zaraznim bolestima

Lažne su tvrdnje daje opasnost od zaraznih bolesti u opadanju. Od jedenja kuhane hrane ljudske stanice postupno gube otpornost prema mikrobima, a što je još gore, ta se otpornost od naraštaja do naraštaja smanjuje.

U vezi s ovim želio bih navesti nekoliko odlomaka iz knjige „Anatomija i patogeneza ljudskih bolesti" čuvenog ruskog znanstvenika I. V. Davidovskog, objavljene 1956. godine. Po njemu „postoji izvjestan broj zaraznih bolesti svojstvenih homo sapiensu koje ne napadaju životinje, uključujući i čovjekolike majmune. Znanstvenici nisu svojim pokusima uspjeli zaraziti životinje, osim što su pokatkad proizveli simptome koji su izdaleka podsjećali na neke od tih bolesti (kao što su tifus, boginje, malarija, meningitis, gripa, ospice, žutica, difterija, šarlah, upala pluća, reuma, otrovanje krvi, kapavac, čir poganac, apendicitis i dr.)

Bolesti životinja i peradi koje se pojavljuju na ljudima, kao što su bjesnilo, upala mozga, slinavka, papigarka (psitakoza), velike boginje, kuga, tularemija („zečja groznica"), bedrenica, trihinoza i druge, u pravilu imaju simptome tipične za čovjeka, dočim su ti simptomi kod životinja jedva uočljivi."

Iz toga proizlazi da sve životinje, uključujući i majmune, ne samo što ne obolijevaju od specifično čovjekovih zaraza, nego ne reagiraju ni na namjerne pokušaje znanstvenika da ih u ekperimentalne svrhe zaraze tim bolestima. Nasuprot tomu postoje bakterije svojstvene sisavcima i pticama, ali im ne smetaju, iako su stalno prisutne u njihovim organima. Ali kad prijeđu u čovjeka, te iste bakterije ga zaraze na strašni i razorni način. Moramo dodati i činjenicu da su životinje imune na sve kronične bolesti.

Što uzrokuje ovu veliku suprotnost? Po čemu drugom se ovdje čovjek razlikuje od životinje ako ne po navici da se najede u skladu sa zakonima „civilizacije" i zatim podigne noge na stol da se odmori? Zamislite samo kako bi izgledalo da jednog dana kravi padne na pamet da se „civilizira" kao čovjek, te prije nego što pojede travu najprije je svari u kotlu, pa kad se razboli, pravi se da ne zna od čega. Onda kad joj netko savjetuje da jede sirovu travu, da izrazi bojazan kako će joj sirova trava naškoditi, jer se, eto, navikla na kuhanu hranu. Zamislite i to, kakva bi krava bila danas, daje tisućama godina jela kuhanu travu, ne pomišljajući ni trenutka daje ono što čini protuprirodno.

A upravo u taj položaj su se doveli današnji zadrti poklonici mesa.

Borba protiv zaraznih bolesti vodi se s potpuno pogrešnog stanovišta. Smanjenje smrtnosti od zaraznih bolesti nije postignuto jačanjem tjelesne otpornosti, već ublažavanjem vanjskih uvjeta za širenje zaraza. Tijekom vremena čovjekova otpornost je toliko oslabjela, da kad bi nestalo pogodnosti što ih pruža moderno stanovanje, gradski vodovodi, kanalizacija, izoliranje bolesnika i slično i vratilo se stanje od prije 200 godina, za nekoliko godina zarazne bi bolesti uništile sav ljudski rod.

Pa i danas se samozaraze, posebno one povezane s katarom, razvijaju jako brzo i postaju neizbježiva propast svega kuhanom jelu odanog čovječanstva. Inače bezopasni mikroorganizmi postaju opasni, koristeći slabost stanica lažnog čovjeka. Davidovski piše: ,,U svjetlu suvremenih podataka o promjenljivosti bakterija moramo smatrati sasvim vjerojatnom pretpostavku da patogena bakterija može nastati od takozvane nepatogene bakterije. Prema tome bacili tifusa, paratifi.isa i dizenterije mogu nastati od crijevnih bacila, pravi bacili difterije se mogu razviti iz lažnih bacila. Takve metamorfoze se mogu dogoditi kod svih vrsta virusa, aneroba (bakterija koje mogu živjeti bez kisika - op. prev.), virusa kuge i tuberkuloze i kod drugih mikroorganizama. Samozaraze su posebno moguće na koži i sluznim opnama."

Kod mnogih zaraznih bolesti nema vidljivih znakova zaraze. Općenito govoreći, svaka zarazna bolest najprije se očituje na nekom delikatnom organizmu neke slabe osobe i poslije se prenosi na druge. Svaki takav organizam u stvarnosti je opasna tvornica i rasadnik patogenih bakterija. Takva tvornica se ne može naći među jedaćima sirovoga. Dakle, svijet jedaća sirovoga bit će zauvijek slobodan od svih zaraznih bolesti.

Stanovište Davidovskog s obzirom na samozaraze može se sažeti u slijedeće: „Glavni dijelovi našega tijela na kojima se odvijaju procesi samozaraze jesu: grlo, krajnici, crvuljak slijepog crijeva, tanko crijevo, očna sluznica, bronhi i mokraćni kanali. Samozarazne bolesti su: nosni katar, upala grla, katar debelog crijeva, dizenterija, bronhitis, upala pluća, upala mjehura, upala bubrega, konjunktivitis, upale kože, poganac (čir potkožnjak), prišt, upala uha, upala žučnog mjehura, poslijeporođajna upala materice i t.d. Prema nalazima F. G. Barinskog (1949. g.) u samo 50 posto svih slučajeva šarlaha i 15 posto slučajeva difterije može se dokazati izravni dodir. Drugim riječima, za najveći dio oboljenja od difterije ne može se dokazati vanjski uzrok zaraze. Isto tako i dokazi što ih je iznio T. E. Boldirev (1949. g.) potvrđuju da je za 53 posto slučajeva tifusa uzrok nepoznat. Uloga vanjske zaraze se postupno smanjuje, prepuštajući mjesto nutarnjim zarazama. U budućnosti će se bez ikakve sumnje shvatiti da glavnu ulogu igra samozaraza, posebno zato što zasad još ne posjedujemo potrebno znanje da bismo mogli protumačiti narav fizioloških mehanizama i uvjeta, koji normalnu simbiozu stanica i bakterija pretvaraju u zarazno stanje.

„S obzirom na postanak zaraznih bolesti moramo napustiti shvaćanja iz vremena Kocha, Ehricha i Pasteura o „patogeneškoj" naravi vanjskih i nutarnjih mikroorganizama. Patogene u pravom smislu riječi nisu bakterije nego fiziološki međuodnosi koji postoje u određenom organizmu u danom trenutku i koji su organski povezani s poremećajima u kontrolnim sustavima i živčanim mehanizmima. U prirodi ne postoje specijalni „patogeni" mikrobi, ali nema broja čimbenicima koji stvaraju sklonost prema zarazi u inače otpornom subjektu i vice versa."

Iz ovoga možemo izvući samo jedan zaključak. Stvarni uzrok zaraze nije mikrob već poremećaji normalnih bioloških procesa u organizmu. Mikroba je bilo uvijek, ima ih i sada i bit će ih uvijek. Borba za njihovo uništenje prava je ludost. Zbog zatvaranja očiju pred pravim uzrocima bolesti, snaga otpornosti ljudskog organizma se smanjila do te mjere, da ljudska bića više ne čekaju zarazu da dođe izvana, nego podliježu bakterijama što se roje u njihovim tijelima, jer te bakterije, koje inače ne mogu naškoditi ni najobičnijoj životinji, u ljudskom se tijelu suoče sa slabim, bezvrijednim, neaktivnim stanicama, građenima od mesa, kruha, masla i šećera, pa nije nikakvo čudo što na njih navale da ih lakomo pojedu. Razumna oso-

ba treba očistiti svoje tijelo od tih beskorisnih stanica, nakon čega se nijedan mikrob ne će usuditi primaknuti mladim, snažnim i čvrstim stanicama koje će nastajati iz plemenitih voćaka, koštunjača i žitarica. Upravo ovdje se nalazi objašnjenje koje Davidovski nije bio u stanju dati, to jest „narav fizioloških mehanizama i uvjeta, koji normalnu simbiozu stanica i bakterija pretvaraju u zarazno stanje."

Uloga antibiotika kao terapeutskih čimbenika privremena je i varljiva. Ljudi se postepeno razočaraju u njima. Neutralizirajući privremeno djelovanje bakterija oni oslabljuju stanice i utiru put jačoj naknadnoj zarazi.

Ja imam vrlo intimno iskustvo s antibioticima. Zbog nedostatka prirodnih jestvina moja su djeca uvijek patila od nejednolike i ustrajne groznice, uzrokovane samozarazom i samotrovanjem. Temperatura im se obično kretala između 37,8 i 38 Celzijevih stupnjeva. Odveo sam sina u Pariz i tamo ga povjerio brizi najglasovitijih „specijalista". Na nesreću, oni su mu bezobzirnim primjenama antibiotika povisili temperaturu na 40 - 41 stupanj, upropastili mu srce i bubrege i na koncu ga ubili, a da nisu bili u stanju dijagnozirati njegovu bolest.

To isto se dvije godine kasnije dogodilo i mojoj kćerki, ali u još nasilnijem obliku. Smjestio sam je u dječju bolnicu Anscharhohe u Hamburgu (Kinderkrankenhaus Anscharhohe), gdje je dr. Wolfgang Tiling izvodio najnehumanije pokuse na mojem jadnom

djetetu. Svaki danjoj je vadio ogromne količine krvi, na kojoj je vršio razne laboratorijske pretrage ili ju je ubrizgavao tucetima štakora i kunića, sve pod izlikom da umnožavanjem bakterija želi otkriti organizam koji je odgovoran za bolest, a koji nije mogao otkriti svojim neobičnim kliničkim pregledima. Sto je bila viša temperatura mojega djeteta, to veće i raznovrsnije količine antibiotika su joj davane. S povećanim dozama antibiotika temperatura se sve više dizala, dok nije zastalno ostala između 39 i 41 stupanj, popraćena jakim znakovima nefritisa. Svojim „znanstvenim" sredstvima ubrzao je razvoj bolesti, svevši četiri godine njezina „normalnog" trajanja na samo jedan mjesec. Držao je dijete pokusnim kunićem i plašio nas lažnom tvrdnjom, ako joj se ne dadne kortizon ili ne izvede biopsija, da ne će živjeti više od tjedan dana.

Tih dana sam naišao na Bircher-Bennerovu studiju na njemačkom „Prehrambene bolesti" („Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933.) Smjesta sam kćerku izveo iz bolnice i povjerio je brizi prirodne ishrane. Kao pokretom čarobnog štapića temperatura se mojem djetetu spustila na 37 - 37,5 stupnjeva, a dnevna količina mokraće s 200ml porasla na dvije litre. Nakon tjedan dana stala je na vlastite noge i prešla sobu kako bi otvorila vrata tomu bešćutnom doktoru, koji se zapanjio i toliko uplašio javne sramote, da mi pod ovakvim ili onakvim besmislenim izgovorom nije htio dati kopije bolničkih dokumenata ni kliničkih nalaza.

Da sam nastavio hraniti svoje dijete samo sirovom hranom, sigurno bi i danas bila živa. Međutim, ja sam u to vrijeme sirovu hranu smatrao samo sredstvom za liječenje i još uvijek vjerovao u umjetne vitamine. Kako bih se bolje upoznao s načinom prehrane u klinici dra. Bircher-Bennera, odveo sam kćerku u Zurich i držao je 23 dana u sanatoriju. Ovdje mogu usput napomenuti, da je, nažalost, način ishrane dra. Bircher-Bennera nakon njegove smrti jako promijenjen dodavanjem kuhane hrane, mliječnih proizvoda, vitamina i drugih kemikalija. Ohrabren njezinim naglim poboljšanjem, mislio sam da će ozdraviti uzimajući dijelom sirovu, dijelom kuhanu hranu i umjetne vitamine. Kako bilo, uspjeli smo joj produžiti život za samo četiri godine.

Ja sam osobno živi primjer čovjekove pobjede nad samozarazom. Preko 20 godina patio sam od kroničnog bronhitisa do te mjere da sam neizostavno svake godine nekoliko puta morao odležati ozbiljne napade prehlade. Jedenje sirovoga je sve ovo promijenilo, pa iako zadnjih deset godina cijelo vrijeme spavam pod vedrim nebom, a zimi katkad na 15-16 stupnjeva ispod ništice, uza sve mikrobe nisam ni jedan jedini put zakašljao niti osjetio prehladu. Usput rečeno, spavanje zimi na otvorenu zraku ne zahtijeva nikakvo posebno junaštvo. Samo se treba dobro pokriti i ostaviti lice otkriveno svježem zraku. K tomu je važno izbjegavati kuhanu hranu koja je uzrok besanih noći i stalnog okretanja u postelji.

Rak je posljedica krajnje degeneracije stanica

Kao i kod svih ostalih bolesti i uzrok raka je lako objasniti u svjetlu prirodnih zakona.

Citolozi su proveli bezbrojna istraživanja kako bi otkrili razliku u građi normalnih stanica i stanica raka. Općenito govoreći, otkrili su da su stanice raka istog tipa i da nemaju strukture ni sposobnosti za obavljanje bilo kakve zadaće. Njihov je jedini cilj žderati bjelančevine (građevne materijale) i umnožavati se.

Kao što znamo, stanice lažnog čovjeka posjeduju upravo takve osobine. Postoji samo jedna razlika između degeneriranih stanica lažnog čovjeka i stanica raka. S obzirom na smještaj i okolnosti, stvarni čovjek uspijeva držati pod kontrolom stanice lažnog čovjeka. Smješta ih u slobodne dijelove tijela, puni njima praznine, odlaže ih pod kožu, miješa ih sa zdravim stanicama i tako, barem za neko vrijeme, uspijeva sačuvati osjetljive organe i sustave svoga tijela od opasnosti njihove navale. Svatko može vidjeti golim okom ogromnu masu lažnog čovjeka, koja kojiput dosiže težinu od 60-70 kilograma. Kad bi se nekoliko kilograma te mase metnulo u bilo koji organ ili žlijezdu, djelovanje rečenog organa ili žlijezde bez sumnje bi bilo zbog pritiska paralizirano. Upravo na taj način rak dokončava čovjekov život.

Stanice lažnog čovjeka, kao i stanice raka, nastaju iz hrane prigotovljene u kuhinji, koju lakomo jedu. Zahvaljujući obrambenim naporima stvarnog čovjeka, stanice lažnog čovjeka ne mogu potpuno apsorbirati ogromne količine neprirodnih tvari koje ulaze u tijelo zbog ovisnosti, pa se zato veliki dio tih tvari besciljno gubi sagorijevanjem i pretvaranjem u suvišnu toplinu. Da bi mogle neometano jesti te pretjerane gomile hrane, stanice lažnog čovjeka nastoje se osamostaliti, smjestiti se gdje im se svidi i uživati. Kad neka ili više njih u tome uspiju, počinju nevjerojatnom brzinom žderati hranu što im je pruža njihov lakomi gazda. I tako, počevši od jedne - dvije beznačajne stanice, nastaje čudovište koje drži u strahu cijelo čovječanstvo. Ni u jednom od brojnih patoloških procesa ne nalazimo sličan slučaj, gdje između milijarde stanica samo jedna ili dvije podlegnu bolesti.

Bistar čovjek, sposoban usmjeriti svoju pamet na bitne probleme, ne može ne čuditi se glupim pitanjima, na koja znanstveni istražitelji troše vrijeme, novac i energiju. Želeći objasniti nastanak raka, nanizali su nekih 400 različitih karcinogenih tvari, koje, s izuzetkom prehrambenih čimbenika, nemaju nikakve veze s osnovnim uzrocima obolijevanja od raka. Svaki pojedinac si mora postaviti slijedeće pitanje: „Slažem se da svi otrovi, zračenja, kronični nadražaji, povrede, opekotine, virusi, nikotin, smola i sva sila drugih škodljivih tvari mogu uništiti građu stanica i onesposobiti ih za rad, ili ih oštetiti, iscrpiti, satrti i

ubiti, ali na koji način te tvari mogu jednoj ili dvjema stanicama dati tako nevjerojatnu moć razmnožavanja da su u stanju za veoma kratko vrijeme srušiti i potom potpuno uništiti cijelu čudesnu građevinu ljudskog tijela?"

Tu strahovitu moć sam vlasnik organizma marljivo kuha, peče, priprema i servira čudovištu na svoju vlastitu propast. Rak je živi dokaz krajnje degeneracije stanica i neizbježnog svršetka neprirodne ishrane.

Tijekom svojih istraživanja znanstvenici se svako toliko suoče s pravim uzročnicima raka. Drže neoborive dokaze u rukama, promatraju ih neko vrijeme, čak ih i potvrđuju, ali kad god se postavi pitanje promjene prevladavajućih načina ishrane, zatvaraju oči s užasom, kao gromom ošinuti, te se bez imalo oklijevanja povlače, jer ne žele vidjeti ništa neprirodno u svojim prehrambenim navikama. Naročito ne žele kritizirati kruh koji jedu i koji su kroz vjekove smatrali svetinjom, ne misleći nijednog trenutka da je taj kruh, u času kad dospije na stol, već višestruko obeščašćen meljavom, prosijavanjem, miješenjem i pečenjem.

Citololozima je posve jasno da rak nastaje od nespecijaliziranih stanica koje nemaju nikakvih radnih sposobnosti, a ipak po njihovu shvaćanju sve su stanice takozvanog zdravog čovjeka (makar bile proizvod neprirodne hrane) početno savršeno razvijene, ali da kasnije izgube svoje normalne osobine zbog utjecaja nekih kancerogenih tvari. Drugim riječima, manjkavost i neispravnost tvorničkih proizvoda povezana je

sa svakim mogućim čimbenikom, ali nema apsolutno nikakve veze s građevnim materijalom koji se dostavlja tvornici, niti s prirodom i kakvoćom sirovina potrebnih za proizvodnju. Oni ne žele vidjeti da su organi jedača kuhanoga trajno poplavljeni milijardama stanica koje su izgubile pravu strukturu i funkciju. Ja ću sada navesti nekoliko odlomaka iz Cowdryevih „Stanica raka", iz kojih će čitatelj jasno vidjeti da su stvarni uzroci raka očigledni i jednostavni.

Cowdry piše (str. 11.): „S potpunim ili djelomičnim gubitkom specijaliziranih funkcija svojih prethodnika, stanice raka gube uzorak strukturalnog oblika koji te funkcije čini mogućima. Struktura se ne može održati bez funkcije, kao što ni funkcija ne može postojati bez odgovarajuće strukture." Cowdry je zaboravio dodati najočigledniju istinu, kojom bi se jednom zauvijek riješila zagonetka raka. Naime, za održanje strukture i funkcije nužni su sirovi materijali, a kad se ti sirovi materijali skuhaju, ne može biti ni strukture ni funkcije.

Za normalan rast stanice Cowdry citira Ruscha kako slijedi: „Normalne izvorne stanice sadrže mnoge potencijalne mehanizme koji na koncu odlučuju njihovu razlikovnost. Ovi mehanizmi počmu djelovati kad sastavni dijelovi dosegnu određenu količinsku razinu." (str. 15.) Za vrijeme pretvaranja u rak „karcinogeni stvaraju promjene u jednoj ili više specijalnih funkcija stanice. Ishod te promjene je nasljedan." Ali „stanicama koje pate od takve naslijeđene promjene

može trebati dodatni gubitak popratnih čimbenika prije nego postanu potpuno novi neoplazmi." (str. 17.) Rak se ne stvara od potpuno razvijenih i specijaliziranih stanica. „Jaje i sperma su visoko specijalizirane stanice koje nikad ne postaju zloćudnima i ne stvaraju rak umnožavajući se bez uobičajenih ograničenja i nadirući u područja što pripadaju normalnim, dobrim stanicama." (str. 333.)

Glavne aktivnosti stanica raka su potraga za dušičnim spojevima, žderanje životinjskih bjelančevina, usisavanje aminokiselina, stvaranje abnormalnih bjelančevina i slična djelovanja. Za rak se kaže da djeluje „poput dušične zamke koja tijelu oduzima aminokiselina, a da mu ništa ne daje za uzvrat." (str. 39.) Malo dalje stoji: „Izgleda da se dušični metabolizam zloćudnih stanica odvija tako što od dobrih stanica koje služe tijelu oduzimaju prijeko potrebne materijale." Zagonetka bi se lako odgonetala, kad bi umjesto „prijeko potrebni" stajalo „krajnje beskorisni i škodljivi." Christensen i Henderson (1952. g.) su smatrali nadmoćnost stanica raka u gomilanju aminokiselina „značajnim faktorom rasta i razmnožavanja neoplastičnih stanica u propadajućoj životinji." (ibid.) Po njihovu mišljenju životinja ne propada zbog nedostatka prirodne hrane, već zbog nedovoljne količine aminokiselina.

Stanice raka neprestano stvaraju bjelančevine. Crowdy piše (str. 152.): „Cesto se smatra daje zloćudnost povezana s nekom abnormalnosti u sintezi bjela-

nčevina i mogućem oblikovanju abnormalnih bjelančevina. Postoji neprekinuti lanac sinteze bjelančevina i nukleoproteina kojim se stvara građa za nove stanice u rastućim tumorima, dočim je sinteza ovih materijala u normalnom tkivu uravnotežena istomjernim razgrađivanjem." Na drugom mjestu navodi Casperssona (1950. g.): „Između stanice zloćudnog tumora i normalno rastuće stanice izgleda da postoji bitna razlika s obzirom na razvitak sistema za stvaranje bjelančevina. Unutarstanični mehanizam koji normalno kontrolira sustav za oblikovanje bjelančevina u stanici zloćudnog tumora manje - više prestane djelovati, što dovodi do specifičnih promjena stanične kemijske slike." (str. 10-102.) Je li uopće potrebno naglasiti, da bjelančevine u pitanju nisu one što se dobivaju iz grožđa ili jabuka, nego one što dolaze iz kuhinje, kuhane ili pečene i odbačene od strane normalnih stanica?

Daljna znanstvena istraživanja su pokazala da je količina masnoća u stanicama raka iznad, a vitamina i minerala ispod normale.

Cowdry dopušta da su „stanice, zloćudne i ostale, skoro neshvatljivo složena mala bića. Svaka može imati i do 10.000 različitih biokemijskih sastojaka, počevši od anorganskih iona pa do najsloženijih bjelančevina i nukleoproteina, koji izravno ili neizravno zajednički djeluju... Usklađenost djelovanja u živoj stanici, po kojima se sam život očituje, mora biti rezultat neprestane vrlo složene međuaktivnosti tih ma-

terijala. Da bi se jedna stanica mogla definirati do kraja, trebalo bi sve međuodnose izraziti kinetičkim pojmovima. Budući da se odjednom može odrediti samo nekoliko varijabli, možemo postići samo oskudan uvid u cijelo kompleksno stanje. Već matematičke četveročlane ili peteročlane formule predstavljaju ogroman izazov, a što onda reći o ovim formulama, sastavljenima od tisuća varijabli?" (str. 151-151.) Dakle, naši znanstvenici, u čijim je rukama sudbina cijelog čovječanstva, znaju neizmjerno malo o građi stanica, a ipak, usprkos zanemariva znanja, oni ignoriraju statiku inženjera koji je te kompleksne stanice izgradio i uvjeravaju ljude da svojim preciznim računanjem mogu točno odrediti koliko i što te stanice trebaju od bjelančevina, masnoća, ugljikohidrata, vitamina, minerala i t. d. Idu čak tako daleko da podcjenjuju mudrost vrhovnog inženjera time što ne odobravaju ono stoje on odredio, pa u svojim tvornicama mijese kojekakve tvari te nam ih nude. Neka sam čitatelj prosudi, je li ono što rade smiješno ili žalosno.

Istraživači su prikupili podosta dokaza da umjerenost u jelu sprečava, ili u krajnjoj liniji ograničava nastanak i širenje raka. Za vrijeme Prvog svjetskog rata, kad je hrana u Danskoj, Rusiji, Njemačkoj i Austriji bila strogo racionirana, bilo je manje smrti od raka nego nakon stoje po prestanku rata ograničenje ukinuto. Hindhede (1925. g.) misli daje pretjerana ishrana uzrokovala ovo povećanje smrtnosti.

Crowdy navodi primjere iz pokusa na životinjama: ,,McCay (1947. g.) pripisuje Moreschiu (1909.) zasluge za nastavak rada ranijih britanskih istraživača i dokaz da prehrambena ograničenja sprečavaju ili uspomju rast tumora kod životinja. Moreschi je presadio sarkom u miševe i hranio ih različito. Miševi na ograničenoj dijeti živjeli su dulje i presađeni tumor se teže „primao" u njima nego u miševima koji su obilno hranjeni.

McCay i njegovi asistenti obavili su vrlo značajna istraživanja na štakorima, usporivši im rast tako što su im smanjili hranu na razinu dovoljnu za održanje, ali nedovoljnu za rast. Tako je jedna grupa preko 700, a druga preko 900 dana održavana mladom, ne dajući im da sazriju, usprkos činjenici da u redovitim okolnostima ta vrsta štakora živi oko 600 dana. Kad im se počme davati dovoljno kalorija, zaostali štakori sazriju i mogu živjeti ukupno 1.400 ili više dana, dvaput više od normalnog životnog raspona." (str. 394-395.) Navodimo ponovno McCava, Sparlinga i Barnesa (1943. g.): „Razvoj tumora kod zaostalih štakora bio je zanemariv sve dok nisu dosegli zrelost." (str. 396.) Kakvi bi samo rezultati bili postignuti, da su ti štakori hranjeni isključivo sirovom hranom!

Daljni pokusi su pokazali daje među 198 „normalno" hranjenih štakora bilo 130 slučajeva nastanka tumora, nasuprot samo 38 tumora kod 200 zaostalih štakora, kojima je bila djelomično uskraćena takozvana normalna prehrana. Dokle će čovjek držati normalnom hranu koja izaziva takav bezobzirni pomor i skraćuje život za nekoliko puta?

Više se puta na temelju podataka o životnim osiguranjima pokušalo objasniti odnos između težine tijela i smrtnosti od raka. 1913. g. zajednička komisija Udruženja zdravstvenih osiguranja (Association of Life Insurance), Liječničkih ravnatelja (Medical Directors) i Bilježničkog udruženja Amerike (Actuarial Society of America) proučila su 774.672 police što su ih kupili muškarci između 20 i 62 godine. Pokazalo se daje na 100.000 muških osiguranika od 30 do 44 godine smrtnost od raka iznosila 37 za gojazne, 32 za normalno teške i 24 za mršave. Za starije grupe od 45 godina i naviše, odgovarajući brojevi su bili 156,144 i 120 po težinskoj grupi. Prema podacima Središnjeg saveza kompanija za životno osiguranje (Union Central Insurence Company), smrtnost od raka u odnosu prema tjelesnoj težini, počevši od 25 posto ili više preko, do 50 posto ispod normalne težine, iznosi 143, 138, 121, 111, 114 i 95, od kojih se brojka 111 odnosi na „normalnu" težinu. A prema još novijim podacima iz „Statističkog buletina" osiguravajućeg društva „Metropolitan Life Insurence" (1951. g.), smrtnost gojaznih muškaraca od srčanih i bubrežnih bolesti bila je dvaput, a od šećerne bolesti četiri puta veća od prosjeka. To je naslijeđe što ga lažni čovjek ostavlja čovječanstvu.

Ovo su podaci o porastu smrtnosti od srčanih bolesti raka u Sjedinjenim Državama između 1900. i 1950.

godine. U pedeset godina smrtnost od raka se popela sa 64 na 139,6 na 100.000 stanovnika, a od srčanih bolesti s 244 na 478,1. U općem zbroju od 803,9 smrtnih slučajeva od deset glavnih uzročnih bolesti na 100.000 stanovnika u 1950. godini, na srčane bolesti i rak otpada 617.7. Još su značajnije novije brojke za 1964. godinu. Udio raka je porastao na 151,3, dok su se kardiovaskularne bolesti podigle na 508,6, što zajedno daje 659.0 od ukupnih 939.7 smrtnih slučajeva od svih uzroka. To su nevjerojatni ishodi „napretka" medicine, šokantne posljedice umnožavanja liječnika, bolnica i lijekova, neizbježivi proizvodi „rafiniranja i pročišćavanja" jestvina. Čovjek si može samo zamisliti kako će stvari izgledati, ako ovaj „napredak" potraje još 50 godina.

Prema službenim statistikama Sjedinjenih Država za 1964. godinu samo 1,4 posto od sveukupnih smrtnih slučajeva može se pripisati „simptomima, starosti i neutvrđenim okolnostima". U ovoj kategoriji starost je, razumije se, samo pretpostavka, jer nitko od onih što jedu kuhano ne doživi pravu starost, dočim bi u stvarno civiliziranim uvjetima, izuzevši nesreće, cijelo čovječanstvo umiralo u veoma odmakloj dobi.

Među životinjama u prirodnom okruženju rak je nepoznat. Međutim, nakon što se majmuni u zarobljeništvu dugo hrane degeneriranom hranom, može se na njima otkriti poneki tumor nalik raku. „Jedina veća grupa organizama kod kojih nema nikakvih znakova oboljenja od raka živi u dubinama oceana," - izjavljuje Cowdry (str. 196.). To je zato što ih razorna ljudska ruka još nije dosegla. Njihov imunitet je još dojmljiviji s obzirom na činjenicu da je njihov svijet i prostorom i brojem puno veći od našega.

Kako rekosmo, tijekom svojih istraživanja znanstvenici se sučeljavaju s osnovnim uzrocima raka, gledaju ih i potvrđuju, a opet prelaze preko njih s potpunim nehajem, kao da se ono što traže nalazi negdje drugdje. „Ideja da neki sastojci hrane, konzumirani u pretjeranim ili nedovoljnim količinama, mogu uzrokovati rak, potvrđuje se iz drugih izvora. Pokusne izmjene životinjske prehrane ključne su za utvrđivanje nazočnosti ili odsutnosti raka." (str. 220.)

Oni čak izravno vide učinke prirodnih jestvina. Cowdry je ovdje posve jasan: „Konačno je počela izranjati činjenica, da kod nekih životinja hranjenih prirodnom hranom postoji manja predispozicija za nastanak tumora nego kad su hranjene prerađenom hranom. Silverstone, Solomon i Tannenbaum (1952.) su zapazili da se pojavljivalo manje dobroćudnih hepatoma na muškim miševima koji su hranjeni smjesom načinjenom uglavnom od prirodnih sastojaka u tvrtki „Purina Laboratory", nego kod ostalih miševa hranjenih polupročišćenim prerađevinama od sira, kukuruznog škroba, djelomično močenih pamukovih sjemenki, umjetnih vitamina i miješanih soli. Štoviše, poluprerađena hrana potakla je rast dobroćudnih hepatoma kod muških miševa. Razlika u razvitku tumora je povezana sa znatnom razlikom konzumiranih

kalorija, s tjelesnom težinom, ili u omjeru s bjelančevinama, masnoćama, vitaminima i mineralima u hrani. Autori oprezno napominju kako ne bi trebalo pretpostaviti da drugi tipovi tumora reagiraju drugačije." (str. 403-404.)

„Engel i Copeland (1952.) su otkrili da se kod štakorica dojilja hranjenih prirodnom (stočnom) hranom na dojkama razvije manje tumora presađenih karcinogenim dvo-acetilaminoflorinom nego kod onih hranjenih prolupreređenom hranom. Razlika je bila znatna." (str. 404.)

Čitatelj je vjerojatno shvatio, koja vrsta hrane se daje pokusnim miševima: jako rafinirani materijali kao što su kasein (bitni sastojak sira - op. prev.), škrob, ulje od pamukova sjemena, umjetni vitamini i soli. Tu mješavinu znanstvenici pogrešno zovu „normalnom ishranom". Oni nalove po polju miševe koji su sto posto slobodni od raka, zatvore ih u krletke, postupaju s tim jadnim stvorenjima kao s „nježnom" djecom, križaju ih međusobno i nakon nekoliko generacija pretvore ih u ono što zovu „čistokrvnom pasminom miševa". Ti „čistokrvni miševi", po njima, imaju specijalne patološke osobine, tako da kod nekih vrsta 80 posto miševa je susceptibilno na „spontane" tumore „nepoznata porijekla". Svi ovisnici o hrani nalaze se u istim takvim patološkim uvjetima.

Pogledajmo sada, jesu li znanstvenici bili u stanju izvući ikakve korisne zaključke iz ovih očiglednih dokaza. Odgovor je, nažalost, negativan. Covvdrva zaista boli što mora odbaciti najvrednije podatke, da ne bi slučajno koji od njegovih čitatelja bio toliko lud da se odrekne ove ili one vrste bezbrojnih jela i pića, koja se redovito smatraju dostojna civilizacije. Evo što on kaže: „Treba biti oprezan u primjenjivanju podataka o životinjskom raku na nastanak raka kod ljudi, pogotovo što se tiče ishrane. Čovjek je, osim u stanju blizu umiranja od gladi, svaštožder, navikao jesti mnoge vrste hrane sa svih strana svijeta, dok je životinja prilagođena jednostavnoj i jednoličnoj ishrani lokalnog porijekla, (str. 220.) Neka čitatelj sam prosudi veličinu autorove zablude!

„Prihvativši kao gotovo činjenicu da su umjetno pojačane nasljedne susceptibilnosti na rak kod ovih zatvorenih, tetošenih i štićenih, srodnih legla miševa, ostaje pitanje, kako zapravo u njima nastaje rak?" - pita se Cowdry (str. 350.), a da nije u stanju naći odgovor.

„Prepoznavanje jake organski specifične nasljedne susceptibilnosti u nekih vrsta miševa baca svjetlo na naše neznanje o naravi kancerogena na koje su stanice susceptibilne. Ovi miševi žive vrlo zaštićenim životom u krletkama. Obično ih se drži u klimatiziranim prostorijama i njihova hrana je naglašeno stalna. Nisu izloženi nikakvim znanim fizičkim, kemijskim ili biološkim karcinogenima." (str. 349-350.) Cowdry namjerno zatvara oči pred činjenicom da su stvarni fizički, kemijski i biološki karcinogeni baš te okolnosti što ih je sam stvorio za te bijedne miševe. To podrazumijeva

uskratiti im njihovu prirodnu okolinu i ishranu, izolirati ih i pozatvarati u krletke, zaklanjati, maziti i štititi, umjetno međusobno oplođivati, držati ih mirne u klimatiziranim prostorijama i hraniti kaseinom, kukuruznim škrobom, uljem od pamukovih sjemenki, umjetnim vitaminima i solima.

Cowdry na drugom mjestu donosi dvije tablice eksperimentalnih podataka, kako bi ukazao na razlike u razvitku raka, uzrokovane izmjenom (a) bjelančevina i bitnih aminokiselina i (b) vitamina B u hrani. Nakon toga izjavljuje: „Vitamini i bitne aminokiseline mogu modificirati rast raka... Teško je protumačiti ova i slična otkrića. Ne bi trebalo pretpostaviti da višak ili manjak neke tvari u hrani djeluje izravno na tkivo u kojem se javlja tumor." (str. 401.) To je očigledno odbacivanje dostupnih podataka. Besmislica je reći da se za zadovoljavajući ili nezadovoljavajući rad tvornice ne smije pretpostaviti nikakva veza sa skladom ili neskladom sirovina koje su tvornici dostavljene.

„Bilo bi prerano sastaviti na temelju ovih otkrića neku dijetu za prevenciju raka kod ljudi, na stoje Greenstein ispravno upozoravao," - piše Crowdy i potom dodaje: „Zbog činjenice da je čovjekov vijek puno dulji nego tih pokusnih životinja, primjena takve pretpostavljene dijete na više godina ne bi bila moguća, jer u nekim slučajevima treba proći i četvrt stoljeća dok se rak ne očituje." (str. 401.) Usprkos tomu, „produljeno smanjeno hranjenje dokazano smanjuje broj raznih vrsta spontanih tumora." (str. 429.)

„Dostupni podaci uglavnom se odnose na učestalost tumora, a ne na njihov rast nakon što se pojave. Rijetki slučajevi u kojima je rast modificiran dijetalnim čimbenicima, na razini naših današnjih saznanja, nisu dovoljan dokaz na kojem bi se mogle temeljiti ikakve terapeutske mjere." (str. 402.) Čini nam se, da Crowdyu nije u interesu smanjiti učestalost tumora. Njega samo zanima problem kako naći terapeutske mjere za liječenje raka, i to ne putem ispravljanja naših prehrambenih navika, nego djelovanjem neke zgodne tablete ili čega sličnog.

Bilo bi zanimljivo znati, kada će i kako znanstvenici konačno shvatiti prave uzroke raka. Do sada su otkrili nekih 400 „karcinogenih agenasa", o kojima Crowdy kaže: „Od svih oboljenja od raka s kojima se suočavaju liječnici, vjerojatno u samo svakom stotom slučaju mogu se otkriti poznati kancerogeni, sami ili u kombinaciji.." (str. 390.) Protiv ovoga smo već vidjeli kako „normalna" (neprirodna) ishrana proizvodi tumore u jednom slučaju u 80 od 100, a u drugom u 150 od 198 miševa, neoboljelih od raka. Djelomično ograničenje ishrane svelo je tih 150 tumora na 38. Ratno racioniranje takve hrane smanjilo je broj oboljenja od raka u cijelim narodima, a njezina zamjena prirodnom ishranom potpuno će spriječiti pojave raka. Moglo bi se očekivati da će Cowdry prirodnu ishranu sada smatrati odgovorom na pitanje borbe protiv raka i prestati traćiti vrijeme na beskorisna istraživanja svih drugih karcenogena. Umjesto toga on čak nije spreman po-

grešnu ishranu - jedini uzrok raka - ubrojiti medu svoje karcinogene čimbenike. On to zove običnim „modificirajućim" faktorom i sve omalovaža neutemeljenim dokazima. A kako je i dalje zbunjen vladanjem zloćudnih stanica, piše:

„Ne treba ni reći da ni jedan Aristotel ili Darwin, kad bi danas bili živi, ne bi mogli sabrati ujedno sve poznate činjenice o raku i protumačiti njihove zloćudne postupke. Možda će se to u nadolazećim godinama postići, te ćemo se pitati, kako smo mogli biti tako dugo slijepi. U međuvremenu napredujemo uz zastoje, učeći pomalo odavde i odande." Alija želim naglasiti, da ovdje ne treba ni Aristotela ni Darwina. Cowdryu je dosta da izađe iz kruga svoga laboratorija, neka ga na trenutak zaboravi i upre pogled u zvijezde, sunce, mjesec, drveće i cvijeće, neka duhom uroni u njihove tajne i shvati kakvim se savršenim redom svijet okreće. Može li ijedan znanstvenik uništiti taj svijet i umjesto njega izgraditi svoj vlastiti svijet? To malo zrno kukuruza što klija pred tvojim očima je jedan neizmjerni svijet što gaje sam Stvoritelj Svemogući Bog stvorio. Znanstvenici razaraju taj živi, pokretni svijet i nude čovječanstvu svijet što su ga sami izgradili od bijelog kruha, od svojih aminokiselina, umjetnih vitamina i svojih umjetnih soli. Bilo bi zanimljivo znati, hoće li nakon što ovo pročitaju, znanstvenici i dalje stavljati svoje znanje iznad mudrosti Božje.

Crowdy dalje nabraja mnoge slučajeve spontanog nestanka zloćudnih tumora i na koncu izvlači slijedeće zaključke:

„1. Neki vrlo maleni primarni rak povremeno se pojavljuje u velikom broju na grudima, prostati i maternici. Mnogi od njih se ne razviju, godinama ostanu prikriveni ili spontano potpuno nestanu.

2. Promjene, obično privremene, u veličini potpuno razvijenog raka nisu rijetke. To može biti uzrokovano raznim čimbenicima koji utječu na veličinu zloćudnih stanica i stroma (kanceroznih tkiva - op. prev.).

3. U nekim tipovima zloćudnih tumora pokatkad se zbivaju neobjašnjive promjene bez vidljivih razloga.

4. Ima više potvrđenih primjera nestanka neuroblastema (stanica živčanog korijena - op. prev.) u djece. Neki od njih su povezani, iz nepoznata razloga, s progresivnom diferencijacijom zloćudnih stanica.

5. Onih nekoliko provjerenih i dokumentiranih slučajeva potpunog nestanka raka ne mogu se pripisati primijenjenom načinu liječenja. Očito da u nekim krajnjim slučajevima fiziološki mehanizmi kontroliraju neke vrste zloćudnih stanica."

Sto bi drugo moglo biti uzrokom spontanog nestajanja tumora, ako ne neka posrećena i neuočena promjena prehrambenih navika bolesnika? Postoji samo jedan način uspješnog liječenja raka. Tumoru najprije treba uskratiti degeneriranu hranu i natjerati ga da do-

slovno umre od gladi smanjujući na minimum uzimanje čak i prirodne hrane. U slučaju potrebe i normalne stanice se mogu neko vrijeme držati u stanju gladovanja. Nakon što raka nestane, stanice mogu lako obnoviti svoju prijašnju snagu.

Trošak i posao oko pripremanja kuhane hrane čisti su gubitak

Kako smo već vidjeli, stvarni čovjek živi samo od sirove hrane. Sva kuhana jela i pića na svijetu besmisleni su gubitak. Novac za njih se troši u prazno. Na prvi pogled ova izjava može zvučati nevjerojatnom, ali se radi o goloj istini, za koju sam vlastitim iskustvom našao dokaze.

U početku smo mislili da treba jesti toliko više sirove hrane koliko manje jedemo kuhane, ali smo ubrzo uvidjeli da smo u krivu. Iako je spočetka postojala velika potražnja za sirovom hranom kako bi se nadoknadili stalni gubitci u tijelu i organi pojačali svježim aktivnim stanicama, ta se potražnja s vremenom smanjivala.

Također nas je iznenadilo što je naša kći Anahit tako malo jela. Njezina majka, s naslijeđenim strahom od loše ishrane, nagonila ju je da jede više, stoje dijete odlučno odbijalo. Malo pomalo mije postalo jasno da su voće i žitarice u sirovom stanju krajnje koncentrirana hrana najviše kakvoće, pa stoga i u maloj količini

potpuno zadovoljavaju sve potrebe našega organizma. Zbog toga ne treba nikada dijete koje jede sirovo nagoniti da jede više nego što želi. Nisu bajke kad čujemo daje neka osoba živjela mjesecima na datulji ili orahu dnevno. Jedači kuhanoga mogu se gostiti punim zdjelama kuhanih jela, jer ta jela nisu hranjiva u pravom smislu riječi. A s druge strane, biljožderi jedu velike količine trave, jer je trava najvećim dijelom građena od celuloze, a stvarne hranjive tvari u njoj su rijetke i u vrlo malim količinama.

Životinje biljožderi izbacuju celulozu iz svojih crijeva nekoliko puta na dan, dočim normalni jedač sirovoga ima takvu potrebu samo jednom dnevno. Pretjerana napuhanost, neprobavljeni ostaci voća u stolici i potreba za zahodom više od jedamput dnevno znak su pretjerivanja u hrani, što umjereni jedač sirovoga svakako mora izbjegavati. Količina voća koju ja obično pojedem nije ništa veća od one što je pojede bilo koji jedač kuhanoga koji voli voće. K tomu dodajem tanjur žitne salate na dan, što služi za pokriće manjka hranjivosti koji, zbog nedostatka prirodnih jestvina, postoji kod svakog jedaća kuhanoga. Jasno je, da u ovom jednostavnom jelovniku nema mjesta za izopačenu hranu koju sam nekad jeo.

Kako bi to samo izgledalo kad bi sav svijet nenadano došao k sebi i prihvatio prirodne zakone o prehrani! Čak kad bi proizvodnja voća ostala na današnjoj razini, nakon što bi svaka osoba dobila pun dnevni obrok miješane ili zrnate salate i time se zadovoljile

sve prehrambene potrebe cijeloga svijeta, ostao bi neželjeni višak sve hrane životinjskog porijekla, te šećera, čaja, kave, čokolade, alkoholnih i bezalkoholnih pića, duhana, margarina, kao i najveći dio mahunarki i žitarica koji se danas konzumiraju.

Pogledajmo sada što se na koncu zbiva sa svom degeneriranom hranom u današnjem svijetu. Ona se, ustvari, troši na tri načina.

1. Zbog nedovoljnog broja specijaliziranih stanica stvarni čovjek je prisiljen podnositi nazočnost izvjesnog broja parazitskih stanica, oblikovanih iz kuhane hrane, kako bi mogao zadržati minimalnu veličinu svojih organa i sustava.

2. Ogromnu količinu degenerirane hrane pojede lažni čovjek.

3. Bez obzira na to sastoji li se osoba od samo jednog ili je kombinacija dvaju tijela (što se vidi iz njezine mršavosti ili gojaznosti), suvišni dio hrane, pojeden iz ovisnosti i izvan probavne moći stanica, jednostavno sagori i napušta tijelo raznim putovima. Na tako upropaštenu hranu otpada velik dio onoga što se pojede.

Najžalosnije u ovom pitanju je to što specijalizirane stanice svu silu energije dobivene iz prirodne hrane utroše na razgradivanje jestvina lažnog čovjeka, na njezino usisavanje u krv i na nastojanje da izlučne žlijezde rade pravilno i izgone iz tijela škodljive učinke kuhane hrane. Na primjer, nakon što su radile cijeli dan, aktivne stanice zaslužuju malo odmora. Umjesto

toga prisiljene su vrtjeti se do zore u postelji, ne bi li oslobodile tijelo viška kalorija što ih je uvukao lažni čovjek.

Ja sam negda bio nevjerojatno proždrljiv i lakom na meso, pa sam zbog toga cijelog života patio od nesanice. Ne sjećam se da sam ikad išao spavati prije pola noći, ili da sam se probudio dovoljno rano da vidim izlazak sunca. Običavao sam biti budan do tri ili četiri sata ujutro, i ustajati teške glave u osam ili devet. Srećom, nakon što sam prešao na jedenje sirovoga, moja je nesanica potpuno nestala, ali i sada ako slučajno pojedem obilnu večeru, ostanem budan do svanuća. Anahit, otkad su joj bile dvije godine, nikad se nije budila po noći.

Soli i vitamini u kuhanoj hrani su lažni, mrtvi, nepovoljni i škodljivi. Kuhana hrana nije drugo nego obični građevni materijal i gorivo, drugim riječima, kamen, opeka i benzin. Beskorisne stanice, građene tim materijalom, nepoželjni su teret normalnim stanicama. Toplina što se dobiva od toga goriva pretjerana je i štetna, a njegova pokretna energija ne služi ničemu. Ta energija stavlja tvorničke motore u pokret izvan radnog vremena, nagoni srce da kuca dvaput brže od normalnoga, remeti počinak što ga vitalni mehanizmi cijele tvornice ozbiljno trebaju, umara ih i iscrpljuje bez ikakva cilja. Nesanica je jedan od tih štetnih učinaka.

Sto se zbiva kad nerazboriti liječnici izmisle metode za smanjenje gojaznosti? Planiraju stalna ograni-

čenja dnevne količine hrane do te mjere, da njihovi popisi zabranjenih jestvina uključuju tako bitne i visoko hranjive stvari kao što su orasi, bademi, grožđice, datulje, smokve, banane i med. Drugim riječima, oni smanjuju težinu neke osobe po cijenu krajnjeg slabljenja i iscrpljenja i time joj ugrožavaju zdravlje. U takvim slučajevima, smanjenjem količine degenerirane hrane, lažni čovjek izgubi samo malo suvišnoga goriva, dočim se normalne stanice, zbog ograničavanja prirodnih jestvina, lišavaju nekih vrlo važnih hranjivih tvari. Tako ispada da lažni čovjek ostaje čvrsto na svom mjestu, dok stvarni čovjek još više slabi.

Susrećemo se s veoma zanimljivim primjerom učinka ograničene dijete za vrijeme proučavanja raka. Raspravljajući o ovom pitanju Crowdy izjavljuje: „Očito je daje smanjenje broja raka dojke putem dijetalnih ograničenja povezano sa smanjenom aktivnošću jajnika ženki miševa." (op. cit. str. 398.) Što nam više treba? Otkrivenje uzrok raka dojke. Liječnicima samo preostaje da potpuno zaustave rad jajnika u žena i spasit će ih od raka dojke!

Ali postoji sigurno sasvim jednostavno objašnjenje što se stvarno dogodilo. NERAZBORITO OGRANIČENJE uzimanja kalorija ima dva različita učinka na organizam. S jedne strane, ograničeno uzimanje degenerirane hrane sprečava stvaranje raka, dok na drugoj strani smanjeno uzimanje prirodne hrane utječe na normalno djelovanje jajnika.

Medicinska znanost je puna takvih žalosnih proturječja. Kad neka bolest privlači k sebi bujicu neprirodne hrane, bolesnikov organizam postiže djelomičnu imunost od neke druge bolesti. Na primjer, osobe koje pate od šećerne bolesti, arterioskleroze i nekih zaraznih bolesti manje su podložne raku. Bilo je luđačkih pokusa u kojima su ljudi izlagani djelovanju raznih bakterija kao tobožnjoj zaštiti od raka. Isto se u smanjenom obliku događa i pri cijepljenju, gdje se djeca izlažu blažim oblicima bolesti kako bi ih se zaštitilo od kasnijih ozbiljnijih napada. Onog trenutka kad ljudi odluče čuvati zdravlje svoje djece prirodnim sredstvima, takvi neprirodni zahvati bit će nepotrebni, nedužna djeca bit će pošteđena nepotrebnih muka i pitanje cijepljenja će otići u povijest.

Pokusi pokazuju da jednom kad se lažni čovjek oblikuje, djelomična dijetalna ograničenja ne mogu spriječiti njegov rast. I samo 10-15 posto degenerirane hrane može ga držati u životu. Razborita osoba ne bi trebala tom čudovištu pružiti ni zrno hrane. Ja sam potpuno očistio nožne zglobove od svih podagrinih ugrušaka, ali svaki put kad slučajno pojedem komad mesa, nakon nekoliko sati udarci kao od čekića kažu mi da je mokraćna kiselina ušla u zglobove nožnih palaca. Očito da su mjesta očišćena od mokraćne kiseline još uvijek prazna i put do njih široko otvoren. Čim zalogaj mesa dospije u želudac, pretvara se u mokraćnu kiselinu, koja onda žuri zauzeti svoje mjesto.

Ni stanice lažnog čovjeka ne odstupaju lako. Leže u zasjedi, napola mrtve, ali spremne. Tek što komad degenerirane hrane dospije do njih, ožive i počmu se množiti. Kontrolu tjelesne težine bi trebalo potpuno prepustiti prirodnim jestvinama. Osoba koja vam kaže da prevelika mršavost nije dobra za vaše zdravlje, ustvari vam preporučuje da hranite i pazite desetke kilograma bolesnih i parazitskih stanica kako biste zadržali zaobljenost svoga tijela. Ubijajući lažnog čovjeka prirodna će hrana istovremeno, polako ali sigurno, povećati težinu stvarnog čovjeka do mjere koju propisuje priroda.

Nakon što se oslobodi te beskorisne mase mesa, čovjek koji je bio natovaren s 40-50 kilograma mrtvih stanica i nije se mogao bez tuđe pomoći popeti na stepenicu, sada će moći trčati uzbrdo lagan kao pero. Takvu osobu ne bi smio brinuti nagli gubitak težine. Naprotiv, treba se tomu veseliti. Razborita osoba ne bi smjela podnositi ni jedan gram beskorisnog mesa u svojem tijelu. Ukratko, svatko bi konačno trebao shvatiti, da gutajući zalogaje kuhanog jela hrani lažnog čovjeka, svog okorjelog neprijatelja, svoga bešćutnoga krvnika, navlači sve znane i neznane bolesti i ravna put vlastitoj smrti.

Po mišljenju jedaća kuhanoga, čovjek mora dobro jesti kako bi održao dobro zdravlje. Njemu prazan želudac znači gladno tijelo. On ne zna da je čovjek puna želuca zapravo bolestan čovjek. Njegov želudac ne uspijeva na vrijeme izbaciti neprirodnu hranu. Na

drugoj strani, želudac jedaća sirovoga je uvijek prazan ili u svakom slučaju tako lagan kao da ga ni nema. On osjeća puninu u crijevima, jer pojedena hrana odmah odlazi tamo. Čak ni suvišna hrana ne ostaje dugo u želucu. Prelazi brzo u crijeva, pa probavljena ili neprobavljena napušta tijelo ne čineći nikakve štete organizmu.

U želucu jedaća sirovoga nikad se ne stvaraju plinovi. Ako se pojede previše, mogu se stvoriti plinovi u crijevima, ali oni izlaze iz tijela prirodnim putem. Jedač sirovoga naročito vidi razliku između dva načina ishrane, ako nakon nekoliko mjeseci apstinencije pojede obilan objed. Tada se pita, kako je uopće mogao voditi tako bolećiv i bijedan život i smatrati ga normalnim.

Medicina onih što jedu kuhano znanstveno je posve pogrešna

Kao što smo vidjeli, bolesti nastaju zbog uništavanja integralnih sirovina ljudske tvornice. Prema tome zdravlje se može vratiti samo ako se ispravi stanje sirovina. No što je temelj svih aktivnosti moderne medicinske znanosti? Što liječnici zapravo rade? Oni uzaludno pokušavaju obnoviti cjelovitost sirovina pomoću degenerirane hrane, umjetnih vitamina, soli, hormona i mnoštva otrovnih smjesa, a u isto vrijeme uklanjaju cijele žlijezde i organe koji su zbog dezinte-

gracije prirodne hrane nepopravljivo oštećeni i onesposobljeni.

Cijelo čovječanstvo živi u strašnom neznanju. Po mišljenju ovisnika o hrani, jesti kuhanu hranu je nešto sasvim prirodno, a jesti u skladu s prirodnim zakonima samo pokus, i to opasan pokus. Ljudi su zapravo nepromišljeno uništili SAVRŠENU RAVNOTEŽU što ju je stvorila priroda i tisućama godina izvode BESMISLENE POKUSE hoteći uporabom kuhane hrane, umjetnih preparata i otrovnih tvari pronaći novu, vlastitu ravnotežu. Neposredni ishod ovih pokusa su brojne bolesti što danas haraju svijetom.

Pozivajući ljude da prijeđu na jedenje sirovoga ja ne nudim neki novi pokus. Baš suprotno! Ja im savjetujem DAPRESTANU S APSURDNIM POKUSIMA ŠTO SE BEZ PRESTANKA IZVODE I DA SE VRATE PRIRODNOM NAČINU ŽIVOTA. Stoga čitatelj, osim ako mu nedostaje zdrav razum, ne bi smio čekati da netko drugi izvede taj „novi pokus" i izvijesti ga o ishodu. Trebao bi smjesta prestati s opasnim pokusima i vratiti se prirodnom načinu života.

Krajnji proizvodi svih ovih pokusa, remek-djelo čovjekovih istraživačkih laboratorija, jesu tablete i prašci kojima znanstvenici žele hraniti čovječanstvo, dočim su proizvodi laboratorija prirode žito, orah i jabuka. Svi se moramo odlučiti između ovo dvoje. Sva kuhana jela su umjetne tvari, lišene svojih prirodnih kvaliteta. Imaju toliko hranjive vrijednosti koliko i na

sve strane razvikane vitaminske tablete i ekstrakti hrane.

U prostranom životinjskom carstvu ima mnogo vrsta živih stvorova. Oni nemaju ni liječnika, ni bolnica, ni ljekarni, pa ipak, izuzevši one pod čovjekovom skrbi, oni ne obolijevaju i žive svoj vijek u skladu sa svojom tjelesnom građom, od nekoliko dana do nekoliko stotina godina. Zbog savršene građe svoga tijela ljudsko biće bi moglo uživati dulji i zdraviji život nego ikoje zemaljsko stvorenje. Čak i bez isključivo sirove prehrane ima zabilježenih slučajeva da su ljudi, izbjegavajući konzumiranje krajnje degenerirane hrane, živjeli 150 do 180 godina. Sama činjenica da većina svijeta živi kraće dokazuje da nešto nije u redu s njihovim načinom života. Životinje se hrane uglavnom zelenim lišćem i biljnim stabljikama. Čovječanstvo ima na raspolaganju najpotpunije i najkoncentriranije jestvine najviše kakvoće, koje su prošle kroz stabljike i lišće, stabla i grane tih biljaka i spojile se u njihovu sjemenju i plodu. Te su jestvine posebno stvorene za hranu ljudskom organizmu.

Došao je čas da biolozi priznaju da su skrenuli s prave staze i da izvode svoje pokuse na krivim mjestima. Moraju štoviše priznati da nije moguće nadoknaditi gubitke hranjivih prirodnih sastojaka umjetnim preparatima; da otrovi nisu sposobni ispraviti degeneracije raznih organa; da su organi i žlijezde neodvojivi dijelovi našeg tijela koje se ne smije uklanjati niti sakatiti. Ja im danas pokazujem vrlo jednostavan i lak

način konačnog i učinkovitog oslobađanja ljudskog tijela od svih bolesti, a to je: UNIŠTITI BOLESNE I NEKORISNE STANICE U TIJELU OBUSTAVOM NEPRIRODNOG HRANJENJA I NADOMJESTITI IH ZDRAVIM I SPECIJALIZIRANIM STANICAMA, PROIZVEDENIM OD PRIRODNIH JESTVINA. Treba im samo nekoliko mjeseci napora da se potpuno uvjere u valjanost mojih dokaza.

Što drugo može biti cilj liječnika i biologa nego oslobađanje čovječanstva od bolesti? Jedenje sirovoga je sredstvo za postizanje toga cilja. Oni moraju jasno reći, žele li doista osloboditi svijet od bolesti. Ako mogu dokazati da su njihova računanja točnija od računanja prirode i da jedači sirovoga po cijelom svijetu obolijevaju umjesto da ozdravljaju, ja ću se skupa sa svojim knjigama smjesta povući iz borbe i zašutjeti. Inače ne će moći prisiljavati čovječanstvo da se bori s bolestima samo zato da drži otvorena vrata bolnica i ljekarni.

Oni se moraju pomiriti s idejom da će se ubuduće pripremanje i ponuda kuhane hrane smatrati zločinom protiv svega čovječanstva, a „liječenja" otrovima čarobnjačkim vračkama iz doba jedenja kuhanoga. Mudri i humani liječnici odmah će prestati s takvim savjetima, te će pozvati svijet da se podvrgne nalozima prirode. Liječniku koji ima imalo savjesti drhtat će ruka pišući nazive otrovnih tvari i umjetnih vitamina, a usta će mu se kriviti izgovarajući imena kuhanih jela. Njihove operacije su isto što i izvršenja smrtnih

presuda nad nevinim osobama. Neka to shvate i svi roditelji!

Možda se nekim čitateljima ne sviđa ton kojim pišem. Vjerojatno misle da bi moji izrazi trebali biti više znanstveni (ukrašeni latinskim izrazima koje većina ne razumije!), pomirljiviji (ugađajući čitateljstvu!), ozbiljniji (licemjerniji!), popustljiviji (beskrupuloznije) učtiviji (lažljivi!), taktičniji (kukavički!). Ali ja više volim biti odlučan, iskren i otvoren, a takav ću biti makar sav svijet bio protiv mene. Vjerujem da će me svi razboriti ljudi podržati i da će mi idući naraštaji dati za pravo.

Kad tvrdim da je zločin preporučati bolesnicima kokošju juhu, žumance, pržena jetra ili ukuhano voće, ja ne podižem lažnu optužbu. Niti griješim protiv istine kad smatram čaranjem sve te liječničke zahvate u kojima se otrovnim nadražujućim sredstvima šire krvne žile, rad srca potiče „udarcima biča", količina krvi se smanjuje namjernim ispuštanjem ili se razrjeđuje umjetnim sredstvima, umjesto da se bolesniku koji se nalazi pred vratima smrti prirodnom hranom očisti krvotok, ojačaju srčani mišići i život produži za 40 do 50 godina. Bircher-Benner i mnogi drugi savjesni znanstvenici također su smatrali takve operacije vračanjem, obmanom i šarlatanstvom.

Znam da ne zračim skromnošću dok pomoću vlastitih, jako ograničenih sredstava obavljam zahtjevna istraživanja, pa na temelju svojih otkrića izjavljujem da su citolozi djetinjasti, jer prvo spale tisuće hranji-

vih sastojaka prirodne hrane i provedu potpunu degeneraciju stanica, a onda troše milijune javnog novca pokušavajući bezuspješno pronaći JEDNU JEDINU UMJETNU TVAR, kojom bi vratili tim istim stanicama SVE IZGUBLJENE MEHANIZME I FUNKCIJE.

Uzmimo kao primjer liječnika čijoj brizi sam bio povjerio dvoje svoje krasne djece. Kao prvo, pod izlikom da pomogne njihovu probavnom sustavu i povrati im snagu, zabranio im je svježe voće i umjesto toga preporučio im kompote i „izdašna jela." Kasnije, kad su zbog toga nastala samootrovanja i samozaraze kao stoje malarija, propisao je nevjerojatne doze kinina, a potom je bezbrojnim pretragama i pokusima, najstrožom „dijetom" i ogromnim količinama raznih kemikalija i modernih antibiotika lišio djecu i posljednjih rezervi energije. Taj liječnik je bez sumnje, iako nenamjerno, počinio najteži zločin. A da ne bi ponovio isti prijestup protiv djece, moramo mu ukazati na krivnju kako bi bio svjetan svoga strašnog zločina. Kemikalijama što su ih moja djeca uzela u 14 godina mogla bi se potpuno uništiti cijela jedna vojska.

Stanje je manje - više i danas isto. U ovom vijeku znanstvenog napretka ja još uvijek vidim brojnu blijedu djecu, čije se majke utječu svim smicalicama ne bi li ih nagovorile, pa i prijeteći prisilile, da jedu rižu, meso, jaja, bijeli kruh, maslo i kolače, a u isto vrijeme im strogo brane jesti krastavce i banane jer su „teško

probavljive", trešnje i grožđe jer „izazivaju proljev", dudove i dinje jer „daju groznicu". Kako možemo ostati nehajni prema tako žalosnom stanju?

Svakom je poznata složenost ljudskog organizma. Zmo žita je isto tako složeno. Kad isklija, postane aktivno i razbujalo tijelo koje živi i diše kao i čovjek, samo što ne može govoriti ni hodati. Tisuće tvari neophodnih za redovno djelovanje svih malih i velikih sastavnih dijelova našega tijela nakupljene su tom zrnu u najtočnije izračunatim količinama. Kad živo žito pretvorimo u kruh, uništimo sve tvari u njemu osim pepela, to jest mrtvog škroba i šećera. Smatrajući taj pepeo stvarnom hranom, dobronamjerna majka ih daje svom djetetu, a boji se dati mu živo žito.

Slično tomu sva kuhana jela na svijetu, što ih kratkovidni smatraju dobrom ishranom, nisu ništa drugo nego šarene gomile vonjajućeg, jako začinjenog pepela. Vitamini i vlakna što ih biolozi u njima otkrivaju samo su neprirodne, beživotne tvari.

Čim je živa biljna stanica skuhana, prestaje biti hrana, iz svog prirodnog stanja prelazi u nešto umjetno. Kad majka prvi put dadne svome djetetu kruh, mlijeka u prahu ili koje druge kuhane hrane, počinje na svom djetetu izvoditi najnemilosrdnije i najnehumanije pokuse tim umjetnim tvarima.

Osnovna pogreška medicinske znanosti leži u njezinoj žaljenja vrijednoj kratkovidnosti. Čak i tako ugledni citolog kao što je Crowdy smatra žive i savršene jestvine kao što su žito, sjeme i voće „jednolič-

nom i skromnom hranom lokalnog porijekla." Nasuprot tomu on smatra šarene hrpe pepela što ih ljudi jedu „veoma raznovrsnom hranom sa svih strana svijeta" (op. cit. str. 220.), i očekuje nekog novog Aristotela da mu kaže, kakva je razlika između ove dvije vrste hrane.

Iako sam protiv sadašnjih načina liječenja, ja ne mrzim nikoga. Ja jednostavno osjećam duboko sažaljenje za sve ljude i žene bez izuzetka, zato što ne misleći čine nerazborito zločine protiv samih sebe, protiv svojih bližnjih i protiv čovječanstva. Ali će svako ljudsko biće osuditi one koji, nakon što pročitaju ove retke, nastave činiti isto.

Došlo je vrijeme kad biolozi moraju izabrati između dva puta koja im se otvaraju. Ili će prihvatiti nepogrešivost prirode, pokloniti se njezinoj uzvišenoj mudrosti i jednim mahom osloboditi čovječanstvo od svih patnji, ili će, ignorirajući zakone prirode i oslanjajući se samo na svoj sud, smatrati bijeli kruh boljim od živog žita, cijeniti daje umjetno bolje od prirodnoga i ustrajati i dalje u svojim štetnim pokusima. Kakav će onda biti ishod? Pretpostavimo da će sadašnje stanje potrajati još nekoliko naraštaja, za koje će se vrijeme udvostručiti trenutna količina kemikalija, broj umjetnih vitamina se učetverostručiti, svaka kuća se pretvoriti u bolnicu i svaki pojedinac postati liječnik. Sto bismo time postigli, kad sami liječnici češće podliježu bolestima i umiru ranije nego ostali?

Sva odgovornost za zavođenje svijeta leži na vodećim stručnjacima: znanstvenim istraživačima i profesorima medicine. Obične liječnike se ne može kriviti, jer oni jednostavno rade ono što su ih naučili njihovi učitelji. Nijednom se inženjeru ne povjerava održavanje tvornice prije nego ga se uputi u sve pojedinosti rada. Sigurno da nije moguće nakljukati grupu osoba djelomičnim znanjem, zanimljivim nagađanjem, hipotetičnim pretpostavkama i protuslovnim teorijama, a onda im omogućiti da se slobodno poigravaju životima svojih bližnjih pomoću tisuća otrova, mučiteljskih instrumenata i hirovitih odredaba, i to sve bez ikakve ograde i smetnje. Pretpostavimo za trenutak da su sve medicinske knjige i enciklopedije na svijetu točne. Onda bi liječniku trebalo nekoliko tuceta života da ih nauči napamet, pa ni tada ne bi bio u stanju razumjeti ni tisući dio bezbrojnih procesa što se odvijaju u ljudskom organizmu.

Ako bolesnik sa svojom kroničnom bolesti konzultira stotinu liječnika, primit će stotinu različitih recepata i preporuka. Jer liječnici samo izvode pokuse, i to najopasnije.

Kako Bircher-Benner veli: „Bolesnici od kroničnih bolesti odlaze od nas u pogoršanom stanju, a oni s akutnim oboljenjima ozdravljaju bez obzira na mjere koje smo mi poduzeli." Drugim riječima, prirodne sile ih izliječe usprkos opasnim mjerama što su ih liječnici primijenili.

Liječnik jedač sirovoga pristupit će pitanju iz sasvim suprotnog kuta. Pitat će bolesnika o načinu na koji živi, o bilo kojem kršenju zakona prirode. Ako je zaista bilo takvih kršenja, tijek liječenja je sasvim jasan, a inače će se lako otkriti neprirodna i slučajna oštećenja organizma od vanjskih uzročnika i poduzeti odgovarajuće mjere da ih se ukloni. Medicina će tada postati vrlo jednostavna i jasna. Ne će više biti bolesti nepoznata uzroka. Proizvodnja i prodaja kemikalija bit će strogo kontrolirana i bit će zabranjene privatne špekulacije. Medicina će svugdje biti nacionalizirana i liječnici će uživati udoban život uz minimalan rad. Napredak neke države ne će se mjeriti povećanjem već smanjenjem broja bolnica.

Oni koji se danas ogluše na ove objavljene istine ne će moći sutra skinuti sa sebe odgovornost. Kad današnja djeca odrastu i nađu se u lošem zdravlju i ovisnosti, pozvat će na odgovornost sve biologe, svjetske prvake i svoje vlastite roditelje i pitat će ih, koje su korake poduzeli nakon što su pročitali ove opomene. Jesu li i dalje mislili da je njihova mudrost veća od mudrosti prirode?

Ako tako ne misle, onda moraju smjesta prestati uništavati prirodne jestvine. To je stroga zapovijed prirode, zapovijed našega Boga, koja ne dopušta nikakve nagodbe. To je zapovijed prirode koja svojim savršenim zakonima i odredbama upravlja cijelim svijetom, čijoj su se mudrosti ljudi tisućama godina čudili i divili, koju su ljudi pobožanstvenjivali i štovali u raznim oblicima i na razne načine, kojoj su podignuti milijuni hramova i crkava, pred kojom su ljudi klečali, ne pomišljajući ni jednog trenutka da gaze njezine zakone i pri svakom koraku griješe.

Danas, međutim, čovječanstvo živi pod utjecajem zloduha koji su zemlju pretvorili u pakao. Ti zlodusi, pod krinkom ljepotica, zasjeli su čovjeku za stol i ušli u njegov tanjur. Uhvatili su se njegove brade i obraza, ruku i nogu, šije i ramena, pa mu se s tih mjesta besramno smiju. Ušli su mu u tijelo i smjestili mu se u samo srce i dušu.

Današnji „civilizirani" čovjek ismijava idolopoklonstvo prijašnjih vremena, a ne shvaća daje on gori idolopoklonik od onih iz prošlosti. U prošla vremena ljudi su pravili likove raznih životinja i klanjali im se, a danas te životinje ubijaju i štuju njihove raspadajuće strvine.

Današnji „civilizirani" čovjek si ne može predstaviti divljaštvo u kojem cijeli svijet živi u sadašnje vrijeme. „Nježna" i „osjećajna" dama koja pada u nesvijest kad ugleda nekoliko kapi krvi na djetetovu licu, mirno meće na stol krvavo srce, jetra i rebra od janjeta, reže ih indiferentno u komadiće, ni ne misleći da je još prije samo jedan sat jadno stvorenje živahno skakutalo. Daje od djetinjestva gledala da kolju djecu zajedno s kokošima i janjcima, s istom bi indirentnosti uzela nož i bez ustručavanja skupa s janjećim izrezala i djetinje srca, skuhala ga i pojela. Jedina je razlika u tomu što su se njezine oči privikle na jedno a ne na

drugo, inače ne bi bila iznenađena i ako bi vidjela krvavi prizor, gdje u mesnici uz zaklane krave i ovce vise i ljudska tijela.

Čovječanstvo je danas daleko od civilizacije

Sve dok čovječanstvo bude jelo kuhanu hranu, na zemlji ne će biti ni civilizacije, ni mira. Iz ovisnosti o hrani se legu ratovi i pokolji u svijetu. Ovisnost o hrani je iznjedrila čudovišta kao stoje Hitler, koji je, gonjen pobješnjelom lakomosti i ambicijom, pokušao uništiti cijele narode holokaustom milijuna ljudskih bića u divovskim komorama smrti.

Ta ovisnot je dovela na svijet okrutne kriminalce kao što su Abdul i Talaat, koji su poklali pola pučanstva potlačene Armenije, a drugu polovicu protjerali s rodne grude na kojoj su živjeli tisućama godina, pljačkajući i otimajući njihove plugove i mačeve, njihova goveda i ovce, njihove kuće i njive, njihove planine i doline, pa nakon toga bestidno i nekažnjeno paradirali pred očima cijelog „civiliziranog" svijeta.

Usprkos sve većoj proizvodnji u svijetu još uvijek vlada manjak žitarica. Tri su uzroka ovog čudnog paradoksa. Kao prvo, pretvarajući crni kruh u bijeli lišavamo ga i svih preostalih hranjivih tvari. Zatim, umjetnom oplodnjom povećavamo količinu ali ne i kvalitet uroda. I na kraju, lažni čovjek raste tako brzo,

da povećana proizvodnja hrane ne može držati korak s potražnjom.

Na prvi pogled ljudima može biti teško shvatiti svu veličinu koristi što će je čovječanstvo ostvariti jedenjem sirovoga. Skoro na samom početku sve će bolesti biti pometene zauvijek i svaka ovisnost i kriminal nestat će s lica zemlje. U isto vrijeme životna perspektiva će se povećati tri do četiri puta, a ekonomski napredak će biti veći nego što će biti u rasponu od stotina godina ako stvari ostanu kako jesu. Ove tvrdnje nisu mašta nego činjenice, štoviše, sve se ovo može postići jednostavnim putem. Sve što trebamo učiniti je da poštivamo osnovne zakone prirode i zaustavimo uništavanje živog i cjelovitog žita. Tko je dovoljno oštrouman da pronikne i shvati razliku između živog, aktivnog žita i pečenoga kruha, lako će odmjeriti razliku između organizma jedaća sirovoga i jedaća kuhanoga.

Bacimo sada pogled na stanovište sadašnjih upravljača svijeta i drugih odgovornih autoriteta s obzirom na ove životne probleme. Pismo što sam ih od njih primio govore da su moju prvu knjigu pročitali sa zanimanjem i da općenito simpatiziraju s mojim pogledima. Od nikoga nisam čuo niti jedan suprotan glas. Ali to nije dosta. Moja knjiga nije neki zanimljiv roman što se pročita pa se odloži nastranu. Radi se o svesku u kojem se raspravlja o trenutno najhitnijim problemima našeg stoljeća. Treba ga stalno čitati iznova i svaku njegovu rečenicu satima pažljivo mjeriti i razmatrati.

Bila bi pogreška ako ti vlastodršci budu tretirali jedenje sirovoga kao jedno od rutinskih pitanja pa ga, poput ostalih političkih i gospodarskih problema, upute „stručnjacima" za daljnje proučavanje i raspravu. Tijekom tisuća godina bilo je bezbroj proučavanja i pokusa, ali su svi bijedno svršili. Danas autoriteti imaju hitnu zadaću uputiti svijet DA PRESTANE S TIM UNIŠTAVAJUĆIM POKUSIMA I VRATE SE NORMALNOM NAČINU ŽIVOTA. Danas je svaka razborita osoba stručnjak za razlikovanje između prirodnog i neprirodnog, žive jestvine i beživotnih jela s njihovim umjetnim, pokvarenim materijalima. A nema sumnje da su upravljači svijeta najrazboritiji ljudi našega vremena.

Odgađajući ovo pitanje naši vladari, predsjednici i ministri će prvenstveno naškoditi sami sebi, jer dok takozvani stručnjaci budu zauzeti proučavanjem ovoga pitanja, njihovi vlastiti životi će im umaknuti iz ruku. Mnogi su od njih ionako na rubu provalije zbog svoje odmakle dobi. Ako se hrabrom odlukom izvuku na sigurno, dobit će još 40 do 50 godina zdravog i sretnog života, ZAPRAVO CIJELI JEDAN DODATNI ŽIVOT.

Izabrane vođe naroda izborili su visoke položaje svojom mudrošću, sposobnošću i ustrajnošću. Obdareni ovim vrlinama oni mogu prije ostalih shvatiti načela jedenja sirovoga i s lakoćom ih primijeniti u praksi. Čovjek koji je sposoban upravljati milijunima ljudi, može lako upravljati pojedincem - svojom vlastitom osobom. Kakav uspjeh ne bi postigli, kad bi mogli još 40-50 godina u savršenu duševnom i tjelesnom zdravlju služiti čovječanstvu! Kako stoje stvari, nakon što tek okuse svoj žuđeni cilj, moraju, nažalost, otići s ovoga svijeta u trenutku kad dosegnu vrh svoje karijere. Ali životi tih vođa pripadaju i pučanstvu a ne samo njima. Stoga oni nemaju pravo poput običnog svijeta podcjenjivati svoje dragocjene živote i žrtvovati ih nerazumno na pladnjevima neprirodne i izopačene hrane.

Mogu biti samo dva razloga za odbacivanje načela jedenja sirovoga: zahtjevi javnoga mnijenja i nedostatak jake volje. Trećega nema. Svi drugi „razlozi" su obične isprike za prikrivanje prvih dvaju manjaka. Osobe na odgovornim položajima koje drže do sebe ne bi smjele davati dojam nedostatka hrabrosti i čestitosti.

Oni koji su dva ili tri mjeseca jeli samo sirovo ne bi se vratili abnormalnom načinu života ni da ih vode na stratište. Čovjek koji se brine o sebi i cijeni svoj život i dobrobit svoje djece, upustit će se bez oklijevanja u ovaj dvo- ili tromjesečni „pokus". Vođe koji se brinu o sreći i dobrobiti svoga naroda moraju vlastitim primjerom utrti put napretku cijelog čovječanstva. To će biti njihovo najkorisnije i najpohvalnije služenje čovječanstvu.

Vilinski čarobni štapić je sada u rukama naših vođa. Laganim pokretom toga štapića oni mogu pretvoriti cijeli svijet u istinski raj. Ovo djelo ne iziskuje

velik napor. Dovoljno je da svaka vlada osnuje radnu grupu, čiji će posao biti upoznati javnost s nepobitnim prirodnim zakonima i uvjeriti svakoga da su kuhanje i pečenje neprirodne radnje s opasnim posljedicama. To se može učiniti prvenstveno putem službenih oglasa, letaka i plakata, nakon čega će slijed događaja određivati poduzimanje koraka. Zdravstvene organizacije Ujedinjenih naroda mogu puno pomoći u ovom pohtvatu.

Nije pretjerano reći da kuhana hrana, kao neprirodna i umjetna tvar, ne doprinosi ništa ishrani naših specijaliziranih stanica. Štoviše, trošak i posao oko njezina gotovljenja nije samo nepotrebno rasipanje, već je ona po sebi oruđe za potpuno uništenje čovjekovih organa i njega samoga. Iskustvo postignuto za nekoliko početnih mjeseci jedenja sirovoga uvjerit će svakoga u istinitost ovih tvrdnji. Na ovom se vrijedi zadržati malo dulje.

U nekoliko zadnjih godina primljeno je sa svih strana svijeta prilično obavijesti o uspjesima postignutim jedući sirovo. Ove obavijesti pokazuju da na svijetu ima na tisuće uvjerenih jedaća sirovoga, od kojih su mnogi izliječeni od ozbiljnih bolesti i sada žive presretnim životom. Te osobe nisu ni stručnjaci ni znanstvenici već obični obrazovani i kulturni ljudi, koji su bili u stanju vlastitim razmišljanjem shvatiti načela jedenja sirovoga, te imali hrabrosti stvoriti potrebnu odluku.

Na nesreću, širenje mojih knjiga je naišlo na izvjestan broj ozbiljnih poteškoća.

Podijeliti milijune besplatnih knjiga po svijetu očito prelazi mogućnosti pojedinca. Molio sam razne izdavače u Engleskoj i Americi da moju prvu knjigu na engleskom ponovno objave u svojim zemljama. Svi su priznali daje knjiga zanimljiva i korisna, ali da se nažalost ne uklapa u njihova izdanja, stoje sasvim razumljivo, jer bi njezino objavljivanje najavilo kraj svim njihovim „dijetetskim" knjigama, budući da nitko upućen u načela jedenja sirovoga ne bi na njih obraćao ni najmanju pozornost. Današnji svijet ne može gledati dalje od svojih sebičnih probitaka.

Stoga ja apeliram na sve svjetske vjerske zajednice, filantropska društva, darežljive dobročinitelje i humanitarce sklone općem dobru da mi priteknu u pomoć. Neka mi pomognu koliko god mogu u širenju mojih spisa. Mogu naručiti dvadeset, pedest ili stotinu primjeraka mojih knjiga i razdijeliti ih po svojem nahođenju, bilo da ih prodaju ili poklone. Svaka knjiga može spasiti jedan ljudski život, izliječiti osobu od neke ozbiljne bolesti ili otvoriti djetetu vrata u sretniju budućnost. U ovom trenutku nema vrednijeg humanitarnog djela nego stoje ovo.

Da sam ja kojom srećom posjedovao znanje iz ove knjige prije petnaest godina, moje dvoje djece anđela bi bilo živo. U drugu ruku, da moja pamet nije prije deset godina bila prosvijetljena, ni ja ne bih sada bio živ. Svi ljudi na svijetu su u ovom trenutku u istom

položaju i nužno trebaju našu pomoć. Treba ih što prije uputiti u načela pravilne ishrane.

Danas gledam vlastitim očima kako pojedine vjerske skupine troše ogromne svote novca da bi siromašnima udijelile brašno, šećer, mlijeko u prahu i konzervirano meso. Dijeleći svijetu tako neprirodnu i krajnje degeneriranu hranu one nesvjesno čine najteži grijeh i krše zakone svoga Boga. Ti bi ljudi trebali učiniti mnogo pobožnije djelo, otvoriti oči tim nesretnicima i poučiti ih kako jesti sirove žitarice.

Sve su se religije na ovaj ili onaj način borile protiv ljudske proždrljivosti i raznim savjetima i zapovijedima nastojale učiti čovječanstvo umjerenosti. Međutim, danas je neumjerenost uzela toliko maha, da su sva djelomična ograničenja neuspješna. Došlo je vrijeme da predstavnici svih religija jednoglasno i jasno osude barbarsko degeneriranje prirodnih jestvina. Time će najbolje služiti Bogu i čovječanstvu.

Svim ovisnicima o hrani crno je bijelo, a bijelo crno. Bilo je vrijeme kad se mislilo daje zemlja nepomična, a da se sunce i zvijezde oko nje vrte. Tkogod bi izrazio suprotno mišljenje, od kratkovidnih je smatran luđakom, jer je njihovim očima zemlja izgledala učvršćenom na jednom mjestu, a sunce pomično na nebu.

Isti takav mentalitet vlada i danas. Čovjek prividno osjeća da mu krastavac „škodi", a prepečeni bijeli kruh i oguljena riža „reguliraju" djelovanje želuca zbog lagane probavljivosti. Ali on ne shvaća da upra-

vo uporaba toga kruha i riže slabi njegov želudac, a da bi ga krastavac na dulji rok izliječio.

Danas je cijelo čovječanstvo uvjereno da čim gladna osoba pojede nekoliko tanjura „sočne" hrane, odmah su joj zadovoljene sve redovne tjelesne potrebe. Ali svijet nije svjestan da normalne stanice te osobe ne uzimaju ni zrnca od tih mrtvih i umjetnih tvari, pa da usprkos punu želucu gladuju.

Danas je cijelo čovječanstvo uvjereno da za zdrav život osoba se mora držati raznih znanstvenih laboratorijskih izračunavanja hranjive vrijednosti vitamina i minerala. Ane shvaćaju daje većina tih izračunavanja potpuno iskrivljeni i štetni nadomjestak prave slike.

Danas kad netko oboli, uvjerenje da jedino što treba učiniti za ozdravljenje je pronaći odgovarajući otrov zvan tableta, prašak ili slično. Zato smjesta ide u potragu za tom čudotvornom tvari. No on ne shvaća da je liječenje kemikalijama vračarstvo ovog vijeka jedenja kuhanoga i da nema toga otrova koji bi djelovao na dobro. Niti zna da postoje samo dva uzroka svih bolesti: trajno gladovanje normalnih stanica zbog nedostatka prirodnih jestvina i škodljivi učinci neprirodne, kuhane hrane i drugih otrovnih tvari. Trećega nema. Ima, dakle, samo jedan način na koji se možemo osloboditi svih bolesti jednom zauvijek. Moramo se potpuno uzdržati od neprirodne hrane i kemikalija i zadovoljiti potrebe naših stanica isključivo prirodnim jestvinama.

Kemikalije što se obično smatraju lijekovima protiv bolesti u stvari su i same uzrok bolesti. Općenito govoreći, strašna je i tragična pogreška tražiti ljekovite osobine u umjetnim ili izdvojenim hranjivim tvarima. A tu pogrešku čovječanstvo vjekovima ponavlja. Ne postoje na svijetu ljekovite tvari, postoje samo posebni čimbenici koji uzrokuju bolesti, čijim bi se uklanjanjem sve bolesti automatski iskorijenile. Ti čimbenici su kuhana hrana i otrovi pogrešno nazvani lijekovima.

Današnji čovjek je jako ponosan na svoju civilizaciju, ali ni izdaleka nije civiliziran. Stvarna civilizacija se ne bi trebala mjeriti samo tehničkim napretkom već OPLEMENJENJEM DUHA I DUŠE SVAKOG POJEDINCA, POBJEDOM NAD POROCIMA I OVISNOSTIMA I OSLOBOĐENJEM LJUDSKOG UMA OD PRAZNOVJERJA. Samo da bi udovoljio svojoj abnormalnoj želji za jelom današnji čovjek sažiže vatrom 80 posto čistih, prirodnih jestvina i uzrokuje vlastito uništenje stvarajući umjetno bolesti. Da bi zadovoljili svoju sebičnost i oholost, upravitelji država siju sjeme mržnje i razdora medu narode i dovode do međusobnih pokolja. Čak i predstavnici znanosti, zatomljujući svaki osjećaj milosrđa i čovječnosti, beskrupulozno zlorabe sveto ime znanosti za promicanje svojih mračnih probitaka, zbog kojih pljačkaju ostali svijet na najgrublji način.

Jedan od najočitijih dokaza neznanja i zaostalosti današnjeg „civiliziranog" čovjeka je njegov pristup

problemu raka. Uzroke i lijek te ozbiljne nesreće godinama i godinama je tražio i još uvijek besmisleno traži u izvjesnim kemijskim tvarima.

U svezi s ovim iznio sam prije četiri godine nepobitne dokaze pred najveće autoritete u svijetu. Danas ponovno iznosim te iste dokaze, ali u podrobnijem i proširenom obliku i potkrijepljene brojnim konkretnim primjerima. Zašto se tolika ministarstva zdravlja i druge odgovorne vlasti drže nehajno po strani? Zašto svijet nastavlja sa zastrašujućim uništavanjem prirodne hrane? Zašto i dalje pune knjige, novine i časopise proturječnim i škodljivim preporučivanjima lažnih vitamina i specifičnih dijeta? Što je s čovjekovom savješću i dobrim nakanama? Gdje je takozvana civilizacija?

Neka ti što stalno trube o civilizaciji dokažu da su i sami dovoljno civilizirani da mogu shvatiti najosnovnije prirodne zakone i razumjeti što znači osloboditi čovječanstvo od svih bolesti, podvostručiti životnu dob i potrostručiti ili početverostručiti životni standard.

Ako je velikim narodima ispod časti to što prijedlog najveće i najmiroljubivije revolucije dolazi od sina jednog malog naroda a ne od njih, ja sam im voljan prepustiti prednost, pod uvjetom da ovo bude na korist cjelokupnom čovječanstvu a ne samo nekim pojedincima.

U vezi s ovim stigao je prije dvije godine iz dalekog Los Angelesa neugodni primjer najočitijeg oti-

manja tuđeg prava. Nakon stoje pročitala moju prvu knjigu na engleskom jedna gospođa u Kaliforniji, izvjesna H. Bulbeck, prešla je na isključivo jedenje sirovoga. Potaknuta humanom stranom ove zamisli, naručila je 30 primjeraka knjige i odlučila proširiti dobru vijest među prijateljima i rodbinom. U međuvremenu je saznala da u losangeleškom časopicu „Let's Live" („Živimo") neka osoba po imenu John Martin Reinecke piše članke o „korisnim" osobinama sirove hrane, pa mu je poslala pismo u kojem je prikazala svoj način liječenja i oporavak svoj i svoga muža od svih bolesti koje su imali.

Nakon čitanja mojih knjiga mnogi su bolesnici po cijelom svijetu prihvatili jedenje sirovoga i izliječili se od niza bolesti, počevši od obične glavobolje i želučanih smetnji pa do kardiovaskularnih bolesti i raka. Bolesnici koji godinama nisu izvukli nikakve koristi od savjeta najkvalificiranijih „specijalista", mnogi od njih otpušteni iz bolnice kao beznadni slučajevi, ozdravili su nakon nekoliko mjeseci i sada mogu uživati u blagodatima života.

Osoba koja se ostavi kuhane hrane i drugih otrovnih tvari imuna je na sve bolesti i može se pouzdano nadati zdravoj i snažnoj dubokoj starosti, slobodna od stalnog tereta bolesti. U slijedećem dijelu knjige čitatelj će naći izbor iz brojnih pisama što ih svakodnevno primam od bivših bolesnika, koji su željni svojim iskustvima pomoći drugima. Taje nakana bila potakla i gđu. Bulbeck da piše g. Reineckeu.

Taj beskrupulozni gospodin ne samo stoje cijelo liječenje pripisao sebi, nego je riječ po riječ prepisao svih šest pravila s korica moje knjige, pa ih skupa s mojim glavnim otkrićima objavio u veljači i travnju, 1965. g. u časopisu „Let's Live" kao dio članka „Zgode sirove hrane".

G. Reinecke je do te mjere prekoračio granicu pristojnosti, da je rezervirao za sebe autorsko pravo na zamisli i izraze koji pripadaju meni, te je ponudio dodatne obavijesti po cijeni od 5 dolara. Ali stoje najzanimljivije, urednici časopisa u uvodnoj napomeni izjavljuju da navedene zamisli pripadaju piscu članka. Ovo je bezočna povreda međunarodnih zakona o autorskim pravima i trebalo bi je bezrezervno kazniti. Svijet ne bi trebao čitatai izdanja kao što je „Let's Live" časopis, koji vrvi oglasima za umjetne vitamine i „dijetetične" preparate.

Ja sam u posljednjih desetak godina potpuno zanemario društveni život i lišio se svih užitaka. Bio sam vrlo skroman s obzirom na osobne i obiteljske potrebe, ali se nisam nimalo ustezao potrošiti svu svoju ušteđevinu na proučavanje i objavljivanje knjiga, od kojih sam 10.000 primjeraka već podijelio besplatno pojedincima i znanstvenim ustanovama diljem svijeta. Učinio sam ove žrtve kako bih cijelom svijetu pokazao pravi put u sretni i prirodni život i svim srcem i dušom sam bio protiv toga da se takva vijest prodaje za novac.

Sve preporuke o specifičnim dijetama bi trebale nestati s lica zemlje. Čovječanstvo bi moralo jasno uvidjeti da KUHANA HRANA UOPĆE NE PREHRANJUJE i da ČOVJEK NIJE MESOŽDER. Nakon toga NEKA SVATKO JEDE ŠTO HOĆE I U OBLIKU KOJI MU SE SVIĐA. To je stvar isključivo osobnog ukusa.

Naši „dijetetičari" su toliko svijetu zavrtjeli mozgom dugim popisima recepata i jelovnika, da mnogi misle kako i ja pripadam tom bratstvu „stručnjaka", pa mi često pišu tražeći da im pošaljem program jedenja prirodne hrane. Ovdje im želim odgovoriti svima zajedno.

Ubuduće ne bi smjelo biti nikakvih dijetetskih programa, preporuka ili planova za nikoga. Čovjek treba jesti što mu se prohtije, kad god može i toliko koliko mu apetit traži, baš kao i sva druga živuća stvorenja, od mrava do slona. Ipak životinje se obično moraju zadovoljiti siromašnim materijalom koji im stoji na raspolaganju, dočim je čovjeku dostupna jestvina vrhunske hranjive kakvoće. Usporedite djetelinu, sijeno, brst, grmlje, lišće i pustinjsko trnje sa žitaricama, koštunjačama, povrćem i sočnim voćem.

Jedač sirovoga može jesti jedan ili deset puta dnevno, može jesti jednu ili stotine vrsta voća. Sa stanovišta zdravlja nema razlike, jer svaka pojedinačna sirova biljna hrana po sebi je cjelovito hranjiva. Jedač sirovoga ne smije slijediti „znanstvene" ili „dijetetske" preporuke nego zahtjeve svoga ukusa i apetita, koji su nepogrešivi vodiči u izboru prirodnih jestvina. Najsigurnije i najlakše je jesti hranu u stanju u kojem ju je priroda prigotovila i ponudila drobeći je zubima. Međutim, ako netko ima vremena i volje za pravljenje salata i drugih miješanih obroka, mora ih pojesti odmah čim su gotovi, jer će inače s vremenom biti uvučen u novo degeneriranje jestvina.

Svijet više ne bi trebao čitati knjige o nastanku pojedinih bolesti, dijagnozama, kurama, lijekovima, vitaminima, mineralima, bjelančevinama, hidroterapiji, elektroterapiji i sličnim stvarima, jer postoji samo jedan zajednički uzrok svih bolesti i postoji samo jedan zajednički način njihova liječenja.

Mnogi vegetarijanci, pa i nevegetarijanci, koji nastoje jesti malo više voće nego obično budu u napasti da se počmu smatrati jedaćima sirovoga. Međutim, nitko se ne može smatrati jedaćem sirovoga ako makar samo jednom mjesečno jede kuhano jelo, jer se u tom slučaju nikad ne će moći posve osloboditi od bolesti. To je stoga što u početnom razdoblju jedenja sirovoga izvjestan broj bolesnih stanica se može uspavati i produžiti svoju egzistenciju na prilično dug rok. U tom slučaju će samo jedno kuhano jelo mjesečno biti dovoljno da ih oživi i omogući im da se opet razmnožavaju. Čim jedač sirovoga pojede zalogaj kuhanog jela, sa svom sigurnošću opkrbljuje te stanice novom hranom i daje im novi poticaj na život. Zato kad se netko nikako ne uspijeva posve osloboditi biča bolesti, neka ne traži uzroka ničemu osim u tim po-

vremenim prekršajima. Takvi se propusti ne mogu opravdati.

Jedan od najneutemeljemjih argumenata protiv potpunog jedenja sirovoga, koji mi dolazi iz nekih sjevernih zemalja, posebno iz Engleske, klimatska je različitost. Dotle dok čovjek može naći šaku sirova žita, ne može se govoriti o nedostatku prirodne hrane u nijednoj zemlji. Osim toga, imajući u vidu da kuhano jelo uopće ne hrani ljudski organizam, mora biti dovoljno hrane u svim krajevima svijeta kad ljudi uspijevaju preživjeti. Uldonivši kuhano ne gubimo ništa na hranjivoj vrjednosti naše ishrane. Naprotiv, oslobađamo se otrovnih i škodljivih tvari. Puno značenje ovih istina može procijeniti samo osoba koja se koristila jedenjem sirovoga barem nekoliko godina. Sva ta „znanstvena" izlaganja kojima biolozi pokušavaju predstaviti kuhanu hranu hranjivom samo su neutemeljene pretpostavke i isprazna zavaravanja.

Kako stvari stoje, upravo ovoga trenutka u nekim zemljama pučanstvo trpi nestašicu hrane i stalno je izloženo gladi, a potreban je samo jedan službeni proglas da se ispuni dugo očekivano čudo stvaranja obilja hrane u svijetu. Na nesreću ovaj jednostavni proglas da KUHANJE DEGRADIRA PRIRODNU HRANU I PRETVARA JE U ŠTETNE TVARI ne pojavljuje se nigdje, usprkos činjenici da sam ja još 1963. godine svratio pozornost svih vodećih znanstvenih i upravnih krugova svijeta na ovu nepobitnu istinu. To je teški pokazatelj kako duboko je čovječanstvo utonulo u

neznanje, predrasude, praznovjerje i groznu ovisnost. Riječi kao civilizacija i napredak zvuče šuplje kad se primijene na osobe koje, usprkos svemu što im se reklo i napisalo, i dalje odbijaju priznati da je kuhanje neprirodna i opasna rabota.

Kažu da su biolozi izvrsno napredovali u svojim saznanjima. Meni se čini da bi oni, što više napreduju to više trebali biti svjesni da ništa ne znaju. A kada dođu dotle da slobodno priznaju kako je sve njihovo znanje u usporedbi s istinskom mudrošću prirode samo puko naklapanje, onda će im se moći reći da su stvarno nešto naučili.

Ne ćemo među tim biolozima, „uronjenima u suvremeno znanje" naći časnih patrijarha koji su živjeli 140 - 150 godina. Takve ćemo naći daleko od središnjih učilišta, u krilu prirode, djelomično imune na sva oštećenja od kemikalija i pretjerano izopačene hrane. Koliko bi zdraviji i dulji bio njihov život, kad bi bili pošteđeni i te djelomične degeneracije kojoj je sada njihova hrana podvrgnuta. Ono što mi daje pravo i hrabrost da javno ustanem protiv skoro svakog suvremenog poimanja medicinske znanosti je činjenica da SE 100 POSTO JEDAĆA SIROVOGA SMJESTA OSLOBAĐA SVIH BOLESTI, ISTOVREMENO I POTPUNO. Kušajte i uvjerit ćete se.

Ne pretjerujem kad smatram ubojicama i kriminalcima sve one koji, pod ovom ili onom izlikom, zabranjuju bolesnicima i nemoćnicima jesti PRIRODNO JELO: svježe voće i povrće, koje im jedino

može povratiti izgubljeno zdravlje. Svojim žalosnim neznanjem ti „učeni znanstvenici" čine veće pokolje od Atile i Hitlera. Svojim nerazumnim preporukama ubijaju iz dana u dan milijune, bez prekida i zastoja. Među slične kriminalce spadaju i svi proizvođači i prodavači lijekova, pića, duhana, bijelog brašna, kruha, mesa, poslastica, šećera, kave, čaja i sve sile drugih proizvoda. Svaka tvornica što proizvodi ove neprirodne i degenerirane tvari čini više štete čovječanstvu nego atomska bomba bačena na Hirošimu. Bog se ne vara i svaki pokušaj uporabe vatre kako bi se popravila kakvoća prirodnih, savršenih jestvina što ih je On stvorio za ljudsku prehranu napad je na Njegovu Svevišnju mudrost. Pravo je svetogrđe.

Apeliram na sve čovjekoljupce da učine sve kako bi mi pomogli promicati ove istine riječju i pismom.

Jedaći sirovoga koji su se izliječili od svojih bolesti imaju posebnu obvezu iznošenja pojedinosti svoga oporavka pred sredstva javnog priopćavanja i nadležne vlasti.

Na koncu, sveta je dužnost novinara da objave sažetke tih svjedočanstava u svojim novinama i zahtijevaju od vlasti da im kažu, zašto ustrajavaju u svom drijemežu.

TREĆI DIO

Odjeci

Mnogi čitatelji me pitaju o uspjesima jedenja sirovoga. Rado ću im pružiti nekoliko važnih podataka kako bih zadovoljio njihovu radoznalost.

Godinu dana nakon objavljivanja mojega prvog sveska na armenskom 1960. godine, objavio sam kratku knjigu na perzijskom, od koje sam 4.000 primjeraka besplatno podijelio raznim ustanovama, vlastima i tisku. Knjigu su teheranske novine i časopisi primili s naklonošću i mnogi su o njoj naširoko pisali.

Knjiga je izazvala znatnu pozornost i u sudstvu. Suprug princeze Šemse Pahlavi, g. Merdad Palbod, trenutno ministar kulture, pozvao me u svoju palaču i izvijestio me da je moju knjigu počastio svojom pozornošću Njegovo carsko Veličanstvo Šah Pahlavi, koji mu preporučio daljnje istraživanje teme. Drago mije da sam imao šest ili sedam razgovora s g. Palbodom. Generalni tajnik društva „Crveni Lav i Sunce", dr. Abas Nafici i upravitelj rodilišta „Hadženuri", dr. Abul Hasan Naliči, kao i neki drugi vodeći stručnjaci, pohvalili su moja gledišta i obećali mi suradnju.

Izdani su naputci da se određeni broj djece u sirotištima hrani sirovom hranom. K tomu je jedenje sirovoga trebalo biti primijenjeno u liječenju bolesnika jedne dječje bolnice i takođe provedeno u jednom od obdaništa. Na nesreću, u provedbi tih naputaka naišao sam na razne zapreke. Ubrzo sam se suočio sa zidom predrasuda cijele jedne vojske liječnika i službenika kojima sam trebao ucijepiti nove ideje. To nije bila nimalo laka zadaća. Poduhvat je odgađan toliko puta da sam se umorio i s velikim žaljenjem odustao od svega.

Ovaj neuspjeh je bio više nego žalostan, jer sam izbliza vidio kako djeca u prihvatilištima zbog neprirodne hrane izgledaju slaba i boležljiva, dočim u bolnicama se pokušava umjetnim vitaminima, otrovnim ljekarijama i životinjskim bjelančevina otrgnuti iz zagrljaja smrtu krhku, mršavu djecu koja se, lišena majčinskog mlijeka i prirodnih jestvina, odžavaju uglavnom na bijelom kruhu i mlijeku u prahu. Nepotrebno je dodati da se nije ni pomišljalo o potrebi za prirodnom, zdravom hranom.

Ali ti susreti, kao i sudjelovanje na raznim liječničkim predavanjima, bili su za mene velika pouka. Prvo i najvažnije, shvatio sam da moja gledišta, iako se radi o najosnovnijim i najjednostavnijim prirodnim zakonima, mogu razumjeti i prihvatiti samo one osobe čija je visoka naobrazba udružena sa slobodnom prosudbom i nezavisnim duhom. Mediokriteti ne mogu shvatiti da obični laik može revolucionizirati cijelu

današnju medicinsku znanost i pobiti dijetetska shvaćanja suvremensog znanstvenog svijeta.

S toga razloga sam odlučio objaviti sažeto izdanje na engleskom i skrenuti na njega pozornost najviših znanstvenih i političkih krugova. Boreći se s velikim poteškoćama i radeći po 16 sati dnevno napisao sam knjigu, preveo je na engleski i objavio 1963. godine. Zatim sam iz raznih priručnika povadio 3.000 adresa i poslao kao poklon oko 4.000 primjeraka knjige svim vlastodršcima svijeta, te sveučilištima, znanstvenim centrima, međunarodnim organizacijama i vodećim novinama i časopisima. Većinu knjiga sam i potpisao i popratio pismom. Smatrao sam to najbržom i najprikladnijom promidžbom mojih zamisli po cijelom svijetu.

Ishod je premašio i moja najoptimističnija predviđanja. Tisuće pisama i novina što sam ih primio tijekom nekoliko slijedećih mjeseci uvjerile su me izvan svake sumnje da su sve vodeće svjetske figure i autoriteti čitali moju knjigu sa zanimanjem, a mnogi od njih su bez oklijevanja potvrdili istinitost mojih zamisli.

Posljednjih godina ne samo što sam zapustio društveni život nego sam napustio i osobni posao kako bih se danonoćno posvetio svojim knjigama. Ali kolikogod čudno zvučalo, ima ljudi koji misle da sam skrenuo s pameti upravo stoga što umjesto da gomilam bogatstvo i traćim vrijeme jedući, pijući i uživaju-

ci, ja trošim svu svoju ušteđevinu na tiskanje kojekakvih knjiga, koje poslije dijelim besplatno!

Ali po mojem shvaćanju u životu nema većeg zadovoljstva od onoga što se rađa iz nesebičnog služenja bližnjemu. Svijet podiže dvorce i uživa u njihovu izgledu. Međutim, svako od brojnih pisama zahvale, priznanja i pohvale što ih svakodnevno primam sa svih strana svijeta menije poput sagrađena dvorca. A kad je pismo od nekoga tko se mojim savjetima izliječio od koje teške bolesti i koji me smatra svojim izbaviteljem, moja sreća nema granica, pogotovo što je popraćena osjećajem daje sve ovo učinjeno bez ikakve plaće.

Mučim se u duši dan i noć kad vidim kako posvuda ljudi umiru od takozvane neočekivane smrti. Meni je jasno da ti ljudi ne umiru već nerazumno ubijaju same sebe zbog zdjele neprirodne i umjetne hrane. Srce mi krvari kad vidim kako ustrašena majka otima nevinom djetetu najplemenitije voće i umjesto toga gura mu u ruku smrtonosni bijeli kruh, mlijeko u prahu i kuhano meso.

U svojoj prvoj knjizi na engleskom ukratko sam se osvrnuo na sve važnije probleme. U ovom svesku sam proširio neka od svojih izlaganja i govorio sam opširnije o nekim posebno važnim pitanjima, nastojeći temu učiniti općinstvu razumljivijom.